الخميس ١٥ شعبان ١٤١٤ هـ - الموافق ٢٧ كانون الثاني ١٩٩٤ - العدد (١٧٥) - السنة الثانية، عمان - المملكة الاردنية الهاشمية

● اكتشفي الجانب الفني من شخصيتك

ملاحق اسبوعية تصدر عن جريدة

قضايا سياسية

# سهى كراجة:
# صناعة التقرير التلفزيوني فن واحساس وثقافة

هكذا من الاصل



● بنك جولدمان ساتش

صناع السوق ليسوا اشخاصا وافرادا فحسب بل هم مؤسسات ضخمة يقف وراءها جنود مجهولون او اداريون اكفاء يرفعون من شان مؤسساتهم في حرب التنافس المحتدمة في الاسواق العالمية.

ومن ابرز المؤسسات العملاقة التي توصف عادة بانها من صناع السوق الحقيقيين بنك جولدمان ساتش الاميركي الذي يعتبر في الواقع اغنى من الكثير من الدول اذ استطاع ان يحقق خلال العام المنصرم ١٩٩٣ ما مقداره ٦.٢ مليارات دولار وليس هذا الحجم الضخم من الارباح هو المقياس على تفوقه على العديد من الدول بل ان حجم رأسماله كذلك هو المعيار الحقيقي لتفوقه على العديد من الدول في العالم ويعتبر بنك جولدمان ساتش قلعة اسرار استثمارية لا يعلمها سوى ١٦١ شخصا فقط هم الشركاء الرئيسيون في هذه الشركة ويعتبرون انفسهم سادة العالم.

فما هي قصة هذا البنك؟

تاسس البنك في نيويورك قبل ١٢٥ عاما كواحد من البنوك الصغيرة المحدودة الانتشار بل ان احد المؤرخين للحركة المصرفية في الولايات المتحدة يقول ان اسم جولدمان ساتش لم يكن موجودا حتى في دليل الهاتف لانه بقي سنوات طويلة لا يحقق اية ارباح تذكر تجعله جديرا بالتميز او حتى بالمعرفة والتعامل.

ومع مرور السنوات وتطور الحركة المصرفية في الولايات المتحدة بعد الازمة الاقتصادية التي عصفت بالاقتصاد الالماني بعد انهيار سوق وول ستريت عام ١٩٣٩ فان بنك جولدمان ساتش وجد فرصته في الانتعاش والانبعاث وفرض نفسه كواحد من البنوك العملاقة في نيويورك ولم يتوقف به الامر الى هذا الحد بل فتح مقرا اوروبيا له في لندن وفي قلب شارع فليت ستريت الذي يضم اضخم الشركات العالمية ودور الصرف العملاقة.

ومنذ مطلع الثمانينات لم يكن عدد موظفي البنك يتجاوز ٣٥٠٠ موظف ولم يكن يحقق ارباحا تزيد عن ٤٠٠ مليون دولار سنويا ولكن بعد ١٣ عاما اصبح في البنك ضعف هذا الرقم من الموظفين وسجل نحو ١٥ ضعفا من الارباح من خلال الاستثمارات الضخمة التي يديرها في ارجاء المعمورة لدرجة انه يقال انه وزع مكافآت على ١٠٠ من موظفي فرع لندن تصل الى مليون دولار لكل موظف نظير الخدمات التي قدمها فرع لندن لمجمل عمليات الشركة او البنك الذي يوصف بانه من اكبر المؤسسات الاستثمارية في العالم لاعتماده على نظام المشاركة.

ويعترف المنافسون لهذا البنك ان واحدا من اسرار نجاح جولدمان ساتش هو الملكية المحدودة له اذ لا يتجاوز اصحابه ١٦١ شخصا، ولذلك ابتعد البنك عن المضاربات في اموال حملة الاسهم مما شجعه على اتخاذ قرارات حاسمة وجريئة تدر سيلا من الاموال وتزيد من احتياطياته الخاصة.

ويصف المنافسون هذا البنك بانه حيوان مفترس يكاد يبتلع ما سواه وكل ما يعترض طريقه.. ولكنهم يعترفون انه يؤدي عمله بتنظيم واتقان.





### كوريا الجنوبية تخفف قيود الصرف الاجنبي

قال مسؤول بوزارة المالية الكورية ان كوريا الجنوبية ستخفف قواعد الصرف الاجنبي بالغاء الحد الاقصى لحيازة الافراد للعملة الصعبة في النصف الاول من هذا العام.

ولكن المسؤول نقل عن وزير المالية هونغ جاي هيونغ قوله لمجموعة من مديري البنوك ان اي فرد يزيد مما يملكه من دولارات اميركية او اي عملة صعبة اخرى عن حد معين تحدده الحكومة سيتعين عليه اخطار البنك الذي يتعامل معه بحجم حيازته من النقد الاجنبي، ولم يخض المسؤول في تفاصيل.

وذكرت تقارير اخبارية ان الحد الاقصى الجديد للنقد الاجنبي الذي ينبغي اخطار البنك به سيكون ٥٠,٠٠٠ دولار.

ومن ينتهك القواعد الحالية يتعرض لعقوبة السجن ثلاث سنوات او دفع غرامة تصل الى ٢٠ مليون وون.

## افتخار فهيم الفرح:

# طموح المرأة لا يتوقف بتسلمها مراكز قيادية

*كتبت تقول عن نفسها في صفحات يومياتها انا الابنة الثالثة لعائلة لها من البنات سبع، ومن الابناء ثلاثة، وكان ترتيب البنات هو السابع على ترتيب البنين، وعلى ذلك فقد كان جو البيت مشحونا بالرغبة القاتلة من امي لانجاب البنين.. وتستمر امي بالدعاء والابتهال لله بكل اخلاص ليهبها ولدا، وتطلب منا نحن الاطفال ان نصلي وراءها وان ندعو مثلما تفعل!!*

*ويحين يوم الولادة الخامسة، ويتهامس اهل الحي بان فلانة قد انجبت ولدا، مع ان الحقيقة غير ذلك، ويقطع ابي الطريق بسرعة البرق، ويقفز الدرج ويقرر تسميته بمحمد تيمنا باسم الرسول الكريم، وشكرا لله على نعماته ويعد جيراننا من الخباز للبقال بالحلوان والمرطبات.*

# يجب الا ننسى فضل العلماء العرب في تطوير الاساليب التربوية

حوار ـ وفاء الراميني

ويدخل البيت ملهوفا، فلا يسمع صوتا ولا حركة فالوجوم مخيم والهدوء مسيطر، فيشك بالموضوع وتنتابه الإفكار السوداء، ويسرع للسرير الذي تنام عليه امي ليجدها تبكي بحرقة، وتغطي وجهها بالملاءة واذا باحدى القريبات تقول له وبذلة: انها بنت.

افتخار فهيم الفرح، مديرة مدرسة المنهل، عندما قررت مقابلتها كان فكري يتجه الى حوار امراة عاملة ولكن عندما سمحت لي بالاطلاع على دفتر يومياتها. كان لا بد للحوار وان يتخذ ابعادا جديدة..

ام لاربعة ابناء، وهي فخورة بهم وبانجازاتهم مجالات العمل والخبرة كلها في التربية والتعليم، و انشاء المكتبات، حيث كانت لها يد الفضل في انشاء العديد من المكتبات في الكويت والاردن.

قامت بزيارة العديد من البلاد العربية والاوروبية سالتها.

● كيف ترين الفرق بين اساليب التربية الغربية، والتربية العربية؟

ـ الواقع ان الاساليب الغربية قد اثبتت موجوديتها، وساعدت في تطوير الكثير من النظم التربوية التي تأثرت بها العديد من دول العالم والاسلوب مختلف تماما بين التفكير الغربي والشرقي والتأثر موجود ولا نستطيع ان ننكره، فنحن كتربويين بشكل عام لا نستطيع ان نكون بمعزل عن الحضارة والتطور ولنواكب هذا التطور لا بد من اتصال ثقافي وتعرفي مع الحضارات الاخرى، ولكننا لا نستطيع ان نغفل حضاراتنا وعلماءنا الذين اسلهموا بشكل فاعل في تطوير هذه العلوم.

● الهدف الذي تسعين لتحقيقه دوما؟

ـ تربية الجيل، والمساهمة في التنشئة الصالحة الواعية له، ونقل تراث الآباء والاجداد والعمل على بث الروح الوطنية وتقوية الاعتماد على النفس.. فالابناء هم عماد المجتمع وتربيتهم هي اللبنة التي تمكننا من اعلاء صرح الامة وتخليد انجازاتها، وتحقيق طموحاتها.

● برايك هل تتوقف طموحات المراة عندما تتبوا مراكز هامة في المجتمع؟

ـ لا. فللمراة دورها ومركزها اينما تكون، سواء كمسؤولة او كربة اسرة، وطموح الانسان لا يتوقف بتحقيق جزء معين منه، والمرأة جزء لا يتجزا من المجتمع، فتوقف طموحها على تولي مركز قيادي يحد من هذا الطموح ويفقده معناه الحقيقي، فحرية المراة عموما لا تعني المراكز القيادية او السيطرة، ولكنها مسالة تكريس فاعلية واداء واجب، فالمراة سجينة نفسها وسجينة التقاليد البالية، وعليها ان تتحرر مما يكبلها وكل انجاز تحققه هو نصر لجميع النساء، المهم ان تقتنع هي شخصيا باهمية ما تسعى اليه.

علينا جميعا العمل على تثقيف المراة حتى تفهم مالها وما عليها واطمح ان تحقق المراة مكتسباتها من ديننا الحنيف اكبر مما حصلت عليه نساء الغرب عن طريق حركة تحرير المراة.

● ما هي الصعوبات والمعوقات التي واجهتك خلال حياتك؟

ـ واجهتني معوقات لكنها لم تؤثر على مسيرتي، كضيق افق بعض الناس، والتمسك بشكل

# المدرّس كان له وضعه ايام زمان

● افتخار فهيم

القانون دون مرونة واهمال جوهره ومضمونه وبعض قضايا عناد الاولاد، او تدفق الطلبة بعد اي اجتياح اسرائيلي لمنطقة عربية ومجيء

# ابناؤنا لم يعانوا مثلما عانينا من الفقر والعوز والحرمان

هؤلاء الطلبة بدون شهادات مدرسية ووقوعهم فريسة حالات نفسية صعبة لقلة ذات اليد او لحرمانهم من الاباء والوطن.

● خلال سنوات عملك: في حقل التربية والتعليم، ما هي التطورات التي عاصرتيها؟

ـ الفرق سببه التطور، نجد الكثير من الاباء الذين يقولون لابنائهم انتم جيل رقيق، لم يعاشر الصراع والعوز، فجيلنا عاصر النكبات وعرف معنى الفقر والعوز، وادرك قيمة ان يكون للانسان وطن وقتها قدرنا الاستاذ وكنا نخاف منه، اما الآن فقد غزا التطور جنبات حياتنا، وتطورت مفاهيمنا اساليبنا، وتربى ابناؤنا على نوع جديد من الدلال كحاجة لتعويض ما فقدناه فيهم.. ولكني لا ازال ارى ان هذا الجيل يحتاج للمزيد من القوة والاعتماد على النفس والتحدي لمواجهة الصعاب.

● خبرات اكتسبتيها من خلال تعاملك مع الآخرين؟

ـ من خلال عملي كمديرة لمؤسسة تربوية ضخمة التقيت بشخصيات عديدة من الرجال والنساء ولكل شخصية سماتها وطباعها الخاصة بها، وعلي انا ان احسن التعامل معهم وان اجد اساليب متعددة للوصول اليهم، والواقع اني حرصت منذ البداية على التعامل مع جميع العاملين على انهم افراد اسرة واحد، فنوات الاتصال بيني وبينهم يجب ان تكون مفتوحة دائما، والحدود يجب ان تكون واضحة، امد يدي للمتعثر منهم ولا اقبل السقوط ابدا، فاساعده قدر المستطاع لكن ليس على حساب رفع الكلفة بيني وبينهم.

احب التعامل مع الاذكياء واحب نقاشهم، التصدى للمشكلة مهما كانت، ولا اخشاها.

● بعض المواقف التي تأثرت بها؟

ـ في احدى زياراتي لمصر خطر ببالي ان اقوم بزيارة احد الموظفين المصريين الذين عملوا بمدرستنا سنوات طويلة، وهكذا سرت نحو المنصورة، وعندما وصلت اسرع شاب لاستقبالي وبادرني بالقول «اهلا وسهلا نورت مصر يا ام بدران» وقد استغربت حينها كيف عرف اسمي؟ فضحك وقال لي انا اعرفك فقد عشت في عمان وعملت بالفرن المجاور للمدرسة ذات يوم دخلت المدرسة لاسلم بعض الارغفة كنت تقفين امام الطابور وتسالين الطلبة عن اسم الشاب المصري الذي اطلق الرصاص على اليهود بعد ان تعرض عدد من السياح لكرامة مصر وشعبها، تحدثت عن سليمان خاطر. لم انس هذا الموقف لك ابدا وانا سعيد لانك بالمنصورة بلد الابطال تأثرت جدا وقلت بنفسي هؤلاء هم ابناء مصر.

المرأة والفن

# مواطن غاني متزوج من ٣٧ زوجة

«بابا ابوغي» (٨٢) عاما مواطن غاني تزوج من ٣٧ زوجة في نفس الوقت وله ١٧٧ ابنا و٦٠ حفيدا. وهو يعمل في مجال العلاج بالاعشاب، وقد تزوج اولى زوجاته عام ١٩٢٥ اما اخر زوجاته فقد تزوجها عام ٩٣. والغريب ان زوجاته يعشن في هدوء وسلام بالرغم من ان ١٥ منهن يسكن غرفة واحدة. وفي احد الاحاديث الصحفية قالت احدى الزوجات لو عدت لاختيار زوج مرة اخرى، فسوف «اتزوج بابا ابوغي» رغم كل الظروف.





# سيدتي ... أنت متهمة بأنك مغرورة!!

*الغرور مظهر سلوكي.. يصبح خطيرا في بعض اشكاله ويختلف من شخص لآخر. وترتفع وتيرته احيانا وتنخفض احيانا اخرى حسب المزاج العام. والغرور صفة عادة ما يلصقها العديدون بالمراة. فهل حقيقة ان المراة مغرورة، وما تأثير ذلك على حياتها الاجتماعية؟! وما هو موقف الزوج إذا ما غلب الغرور على زوجته؟!*

*تساؤلات نحاول الخروج باجوبة عنها من خلال الاستماع إلى اراء شريحة مختارة من المواطنات والمواطنين.*

# الغرور هل يقتصر على المرأة ؟!

كتبت ـ سوسن صلاحات

● تغريد عفانة ـ تقول: يتوقع الناس من الفتاة الجميلة والمميزة ان تكون مغرورة، ويتعاملون معها من منطلق هذا الاسقاط مما يؤثر على تقبل الناس لها، وعليه فالمطلوب منها اظهار كم كبير من التواضع من اجل إظهار فشل توقعاتهم، فالتميز يحمل صاحبته معاناة كبيرة إذا ما رغبت في الحفاظ على تقدير وحب الناس لها، وتسعى لتكوين علاقات اجتماعية ناجحة. واضافت وفي رايي أن ارتباط هذه الفكرة باذهان الناس عن الفتاة المميزة قد تكون سببا رئيسيا في زرع الغرور بنفسها هذا بالاضافة لبعض العوامل التربوية والنفسية التي تعيشها الفتاة وبالتالي فإن الغرور يخلق لها مشاكل كبيرة ضمن علاقاتها الاجتماعية وبالزواج على وجه الخصوص.

### الغرور.. حصن منيع

● أروى الرشايدة ـ تجد أن صفة الغرور عند الفتاة تسبب لها المتاعب فما زال الرجل في مجتمعنا يفضل ان يكون هو الافضل والمسيطر وإلا فإنه يتخلى عن الفتاة المتعالية وخصوصا إذا ما حاولت اظهار ذلك امام الناس مما يجعله يشعر بالنقص فتتوالى المشاكل التي قد تقود إلى انهيار الكيان الأسري تماما، فالغرور صفة سلبية سواء للشاب او الفتاة إلا انها اكثر ضررا للفتاة منها على الشاب غير انه يتوجب على الفتاة أن تكون مغرورة ليعتبر هذا حصنا لها تدافع عن نفسها من خلاله.

● ويرى مصطفى اسماعيل ابوطه أن الإنسان بطبيعته يملك بعضا من الغرور لكنه قد يظهر عند البعض اكثر من الآخرين وذلك لظروف البيئة.

والمراة يفرض عليها الواقع الذي تعيشه ان تكون مغرورة او بالاحرى مترفعة عن العفوية والاجتماعيات الزائدة وذلك لانها تخاف فهمها بشكل خاطئ من قبل من هم حولها.

أما وإذا اردت ان اجيب عن السؤال هل المراة هي الأكثر غرورا فإنني اؤكد عدم صحة هذه العبارة فالرجل بتجاربه الغنية وتربيته المميزة عن تربية الانثى بالاضافة إلى الدور المعطى له يجعله متعاليا على زوجته او اخته او صديقته ويرفض تماما محاولتها في التعالي عليه او حتى مساواة نفسها به ويجب ان تلغى هذه النظرة المتخلفة والتي تسبب انهيار اسر بكاملها او الابقاء تخلف المراة وعدم تطورها.

### الغرور.. والثقة بالنفس

● محمد ابوسعادة ـ يقول: الشاب بطبيعته يحب الفتاة المغرورة لأن هذه الصفة تضفي عليها انوثة ودلالا والغرور الذي اقصده هو الترفع عن محادثة الناس بكثرة ووضع حواجز بينها وبينهم بشرط ان لا يزيد ذلك عن حده مما قد يجعلها مرفوضة ممن هم حولها.

● اسماعيل نعيم ـ يؤكد ان صفة الغرور لا نستطيع تعميمها على جميع النساء ولكنها تنطبق على الفتيات اللواتي اكملن تعليمهن الجامعي، فالفتاة اضحت تعتقد انها وصلت إلى درجة المساواة مع الرجل ويجب الافتخار بذلك، ولكني استطيع ان اقول بان الرجل وفي معظم الأحيان هو اكثر غرورا من المرأة وذلك للتربية الخاطئة التي يتلقاها منذ الصغر بتفضيله كذكر على اخته الانثى وهو امر يزرع فيه قيما خاطئة تقول له انك انت الافضل والاقوى ومن الواجب احترامك لا بل خدمتك من قبل هذه الانثى لذلك فالاسرة دورها كبير في تحديد شخصية الانسان.

وحول تاثيرالغرور على الحياة الزوجية قال ان هذه الصفة لها تاثير كبير على الحياة الاجتماعية فلها دور أساسي في تعطيل علاقات الشخص مع من حوله. وتاثيرها بالتاكيد كبير فالرجل كما قلت يجب ان يبقى هو الافضل ومن يحاول اثبات غير ذلك فإنه سيسحقه او يبعده عن طريقه.

### المراة اكثر غرورا!!

● غسان محمد اطرق يقول: بالطبع المراة اكثر غرورا من الرجل فهي بطبيعتها تحب الظهور والتميز وتعتقد ان صفة الغرور هذه بحد ذاتها انجاز وهي بذلك تحاول فرض نفسها وتبيان موقعها بصرف النظر عن الوسيلة، وعن تاثير ذلك على من حولها وخصوصا زوجها الذي لا يقبل ابدا بذلك ونحن كرجال نريد ان تكون الفتاة التي نرتبط بها معتدلة لا هي مغرورة ولا هي ضعيفة الشخصية.

● سمر صالح تقول: لا اعتقد ان المراة مغرورة، وإذا كانت كذلك فهي نتيجة طبيعية لتربية الوالدين الخاطئة، فالدلال الزائد او محاولة تمييزها ولا نستغرب ان يكون النقص في شخصية الفتاة يجعلها تلجا إلى اظهار الغرور والتكبر. ولكن يخطئ الناس في حكمهم على بعض الفتيات بالغرور رغم عدم صحة هذا الحكم وانا انزعج كثيرا من تكوين هذا الانطباع عني، الذي لا اجد له اي مبرر، لان هذا يجعل الناس متخوفين من التعامل معي ويجعلني في حالة تاهب لاثبات عكس ما يقولون.

● سميرة المفتي تجد ان الفتاة التي تحمل صفات مميزة عن الاخريات تكون مغرورة وهذا مبرر في نظرها فانا أحب التميز كثيرا لتنطبق على صفة الغرور، ولا اعتقد ان ذلك يؤدي إلى فشل الحياة الزوجية فوجود الحب والاحترام بين الزوجين يمنع حدوث اي مشاكل وذلك لان صفة الغرور هذه تنعدم بوجود هذا العامل القوي والذي يهدم اي حواجز بين الزوجين.

### عوامل عديدة

● اما راي العلم فيعرضه لنا الدكتور فاروق الروسان من كلية التربية في الجامعة الاردنية من خلال قوله: يعتبر الغرور مظهرا من مظاهر النمو الاجتماعي غير السوي فهو تقدير مبالغ فيه للذات، ويظهر هذا السلوك بين الفرد وغيره في مراحل العمر المختلفة وهناك عوامل كثيرة تساهم في ظهوره، ومنها العوامل الجسمية والأسرية والاقتصادية والاجتماعية إذ يبالغ الفرد نفسه في تقديره لوضعه الجسمي او الأسري اوالتعليمي او الاقتصادي.. الخ وقد يكون مصدر تلك المبالغة الفرد نفسه، او من قبل الآخرين كالاسرة او العوامل المرتبطة بالمدرسة او العوامل المرتبطة بالوضع الاقتصادي او الاجتماعي للفرد.

وحول سؤالنا هل المراة اكثر غرورا من الرجل، اجاب قائلا:

قد تظهر مثل هذه الظاهرة لدى الذكور والإناث على حد سواء ومن الضروري ان نذكر هنا تفسير ذلك السلوك لدى البعض فقد يفسره بعضهم انه وسيلة دفاعية يحمي الفرد بها نفسه ازاء الاحساس بالاحباط، او القلق المتعلق بالمواقف الاجتماعية وعلى ذلك يسلك الفرد طريقة مغايرة لما يحس به، ومن هنا فإن من واجب الأسرة والمدرسة على وجه الخصوص ان تعمل على تربية الفرد تربية تساعده على فهم قدراته الجسمية والاجتماعية بشكل واقعي بدون مبالغة او تقليل من شأن تلك القدرات بحيث يكون الفرد صورة واقعية عن ذاته، الأمر الذي ينعكس على سلوكه مع الآخرين وفي المواقف الاجتماعية.

### انه المرض

● أما الدكتور ربحي عليان، استاذ علم المكتبات والمعلومات يقول: الغرور من وجهة نظري سلوك يحاول خلاله الفرد اظهار تفوقه والسلطته على الاخرين، هذا السلوك مرفوض على المستوى الشخصي والاجتماعي وحتى الديني.

ويمكن تقسيم اشكال الغرور السائدة في مجتمعاتنا إلى ثلاثة اشكال الأول غرور في المظهر والثاني غرور في السلوك والتصرف والثالث غرور في التفكير والتحدث وهذا الغرور باشكاله المختلفة يصيب الافراد بغض النظر عن متغيرات كثيرة كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي.. فالبعض يظهر شكلا من اشكال الغرور بالرغم من مستواه الاقتصادي المتواضع جدا والرجال عندهم غرور وكذلك النساء، إلا ان مرحلة المراهقة هي الفترة التي يظهر سلوك الغرور اثناءها بشكل واضح عند الجنسين.

● غرور أم ثقة زائدة بالنفس

● مصطفى ابو طه

## مصطفى ابو طه: واقع المرأة يفرض عليها هذا الشعور

● د. فاروق الروسان

## د. فاروق الروسان: المبالغة في تقدير الذات تؤدي الى الغرور



المرأة والفن

# بريطاني مجنون بحب الاميرة آن

في انجلترا هناك شخص مجنون يحب الاميرة آن ابنة الملكة اليزابيث منذ زمن بعيد ولكن بعد ان تزوجت الاميرة آن للمرة الثانية فقد روميو (٤٩ عاما) الامل، فقرر صرف جائزة مالية قدرها مائة الف دولار لمن يعثر على امرأة تشبه الاميرة آن وتكون مستعدة للزواج منه، فاذا ما وجدت الفتاة المناسبة يمكنك ان ترسل صورة الشبيهة بخطاب مسجل على العنوان التالي ديفيد ابليس شارع فيرجينيا ـ بلندن.



الخميس ١٥ شعبان ١٤١١هـ
الموافق ٢٧ كانون الثاني ١٩٩١م
العدد (١٧٥) السنة الثالثة

## نتيجة فوضى اختلاط المواليد

قالت فتاة عمرها ١٤ عاما امام احدى محاكم ولاية فلوريدا الاميركية انها لا ترغب في الانتقال الى منزل والديها الحقيقيين، وتفضل العيش مع والديها اللذين قاما بتربيتها منذ ان تم استبدالها عن طريق الخطأ مع ابنتهما مستشفى عند ولادتهما.

وكانت اسرة الفتاة قد اكتشفت الحقيقة بعد ان اصيبت ابنتهم بمرض في القلب وكشفت التحاليل انها لا يمكن ان تكون ابنتهم، واثبتت التحقيقات ان ابنتهم تم استبدالها في المستشفى عن طريق الخطأ.



● امرأة متقدمة في السن تحمل ثلاثة اطفال من بويضات تبرعت بها شقيقتها لها

# انجاب المرأة بعد التقاعد

تستمر الانباء المتعلقة بزراعة البويضات في رحم الامهات اللاتي فاتهن قطار الحمل بعد بلوغهن سن اليأس لتكون حديث الشارع في كل اوروبا ومدار ثرثرة الازواج في غرف النوم في جميع انحاء العالم واول هؤلاء النساء اللاتي ركبن هذا القطار العلمي في هذا المجال هي سيدة بريطانية من سيدات الاعمال في التاسعة والخمسين من عمرها والتي انجبت توأما باستخدام بويضات تم التبرع بها لتزرع في رحمها في عيادة متخصصة بهذه المسائل في روما وقد غطى على هذه الاخبار، اخبار اكثر جدة، تتعلق بامرأة ايطالية في الثانية والستين من عمرها، وستنجب مولودها في شهر حزيران القادم

بعد ان تم نجاح زراعة بويضة في رحمها، وفي نفس العيادة في روما، وحاليا يقوم الاطباء البريطانيون بزراعة بويضات لامرأة بيضاء في رحم امرأة سوداء، لتكون هي الام في المستقبل القريب. وفي ايطاليا ذكرت التقارير مؤخرا ان امرأة سوداء قد انجبت طفلا ابيض باستخدام بويضات بيضاء تمت زراعتها في رحمها وتقول هذه المرأة السوداء وزوجها القوقازي انهما سيوفران مستقبلا افضل لطفلهما الجديد.

وقنبلة الموسم في هذا التطور العلمي في مجال التخصيب ما يناقشه الباحثون الان في اسكوتلنده عن تجاربهم الناجحة التي سمحت لهم بولادة فئران باستخدام مبايض ارحام الفئران المجهضة وهي عملية يقول اولئك الباحثون ان هناك امكانية لنجاحها على الانسان في غضون ثلاث سنوات من الان.

واشياء مثل هذه يمكن ان تبدو في غاية البساطة، ذلك ان الاب يقدم الحيوان المنوي، والام بدورها تقدم البويضة، ولكن يمكن ان تفشل العملية اذا ما حدث خطأ ما في عملية الزراعة او اذا كان احد الشريكين متقدما جدا في السن. ولكن التكنولوجيا المتقدمة قد ذللت هذه الصعوبة، فالمولود الجديد يمكن ان يكون حصيلة لمساهمات خمسة ابام وامهات هم الحيوان المنوي للمتبرع، وبويضة المتبرعة والام البديلة التي تزرع البويضة المخصبة في رحمها، ثم الام والاب اللذان يتوليان رعاية الوليد والاخذ بيده ليغدو عضوا نافعا في المجتمع.

ولقد اثارت هذه الانباء التي وردت من اوروبا حول الموضوع العديد من الاسئلة التي ستتصدى التكنولوجيا الحديثة للاجابة عليها. ومن هذه الاسئلة، هل هناك حد معين لسن المرأة التي يمكن ان تنجح زراعة البويضة المخصبة في رحمها؟ وبالطبع فان الاجابة العملية على هذا السؤال قد وردت من خلال الحالتين اللتين عرضتا في اول هذه المقالة وهي سيدة الاعمال البريطانية التي انجبت توأما وهي في التاسعة والخمسين من عمرها، والايطالية التي ستنجب مولودها بهذه الطريقة في شهر حزيران القادم، وهي في الثانية والستين من عمرها. ولكن تظل في النهاية، الاجابة على هذا السؤال: كيف سيكون وقع ذلك على طفل ولد بهذه الطريقة وصبح عمره ١٨ عاما وامه في الثمانين من عمرها وقد اجابت على هذا السؤال وزيرة الصحة الفرنسية فيلبي دوسنت بلازي التي قالت ان هذا بالتأكيد سيكون بمثابة الصاعقة عليها لو كانت هي تلك الام. ويقول مدير مركز اخلاقيات الطب البيولوجي في جامعة مينيسوتا، ازت كابلان، في المستقبل يمكن ان ينتظر الاشخاص حتى يصلوا سن التقاعد بعدها يفكرون بالحصول على اطفال.





# تطور تقنية التنويم المغناطيسي لعلاج الأمراض النسائية

*يعتبر الطب النفسي رديفا اساسيا لحقول الطب التخصصية المختلفة في علاج الكثير من الامراض ويساهم كثيرا في سرعة علاجها. واسلوب التنويم المغناطيسي الذي يلجأ إليه الاطباء النفسانيون يخلص الانسان من الأوهام المرضية الجسدية التي تعود في الأصل إلى اسباب نفسية.*

*هذه التقنية العلاجية القديمة والمعروفة منذ زمن بعيد استخدمت لعلاج الامراض الفسيولوجية النفسية وقد بقيت هذه التقنية في الظل سنوات طويلة ويحاول المختصون الآن العودة إليها ثانية مع اجراء تعديلات حديثة بعد ان تزايدت اسباب التوترات النفسية في حياتنا المعاصرة والتي تؤدي للشعور بامراض جسدية لا وجود لها في الأصل. واطلق على هذه التقنية بعد تحديثها اسم «الجديد في التنويم المغناطيسي العلاجي» ويعود الفضل إلى تطوير طرق استخدامها للمحلل النفسي الأميركي ميلتون ايريكسون وتعتمد نظريته على وضع المريض تحت تأثير نفسي بالتنويم المغناطيسي مع الاستمرار بالتحدث معه وإقامة الحوار.*



● اثناء الجلسات العلاجية، يكون المريض في مواجهة مباشرة مع الطبيب الذي يلجأ لإقامة حوار هادئ بحيث يتمكن من ايجاد مفاتيح الكلمات التي تضع المريض في حالة من قابلية التأثر القصوى.

وبمعنى اخر دون الحاجة إلى استعمال ادوات ميكانيكية للتأثير عليه مثل الاداة التي تشبه «رقاص الساعة» والحديث مع المريض بهدف احداث تأثير التنويم المغناطيسي اكثر فعالية علاجية من استخدام الادوات الميكانيكية وذلك لان المريض يشعر براحة نفسية اكبر من خلال افراغ ما لديه من شحنات التوتر النفسي المكبوتة في عقله الباطن.

ويكفي بكل بساطة تركيز نظر المريض في عيون طبيبه المعالج مع استعمال بعض الكلمات ذات المدلولات الواضحة والمحددة من الناحية النفسية وبهذا يصل الطبيب إلى مرحلة معينة يخضع فيها المريض لحالة شبيهة إلى حد كبير بجلسات «الاسترخاء العميق» والحالة كذلك فإن هذا المريض يكون واعيا لكل ما يجري حوله دون أن يكون في وضع النائم - كما كان الحال في الماضي - مما يساعد في ادراكه وفهمه لكل ما يقال له فيؤهله للرد على جميع الاسئلة الموجهة اليه من قبل طبيبه المختص حتى لو لم يشعر بانه في حالة استيقاظ اعتيادية. وقبل اللجوء إلى العلاج لا بد من تشخيص حالة المريض جيدا بحيث يتم عزل اية حاجة للعلاج الفسيولوجي ولكن المسألة لا تتعلق بازالة الأوجاع الخاصة باعضاء الجسم دون اللجوء إلى العلاج الطبي كاوجاع أسفل البطن او التهابات الرحم لدى النساء او اية علل مرضية في اعضاء الجسم المختلفة.

وخلال الجلسة الأولى من العلاج يطلب الطبيب من المريض استذكار موقف يثير الارتياح في نفسه مركزا تفكيره جيدا بتحسس حركة احد اعضاء جسمه وطريقة قيامه بوظيفته الحيوية وانطلاقا من هذه المعطيات يتمكن المحلل النفسي من ايجاد الكلمات المناسبة التي تعد المفتاح الرئيسي لإخضاع المريض لحالة من حالات التنويم المغناطيسي الهادئة مما يحرض عقله الباطن لتذكر كل ما حدث له في الماضي بحيث يصل الطبيب إلى مرحلة تعد المصدر الرئيسي في الحصول على المعلومات المطلوبة من خلال مواصلة الحديث مع المريض. والتقنية الحديثة في التنويم المغناطيسي الهادئ تنطلق من مبدأ ان عقلنا الباطن يدرك الأشياء التي تعود بالفائدة إلينا. ويشبه الدكتور ميلتون العقل الباطن لدى الانسان بجهاز «الصندوق الاسود» في الطائرة والذي يحوي جميع التفاصيل الدقيقة المتعلقة برحلة الطائرة منذ اقلاعها حتى هبوطها على الارض وهذا ما يحدث بالنسبة للعقل الباطن في الانسان الذي يحوي جميع الذكريات الجيدة والسيئة في حياة الانسان الماضية. والمشكلة التي تواجه علماء النفس والمحللين النفسيين هي ان هذا الجزء من دماغ الانسان «العقل الباطن» غير مكتشف حتى الآن من حيث ميكانيكية عمله كما ان استخدام الانسان له قليل إلا انه بفضل تقنية التنويم الهادئة العلاجية يفسح المجال امام المريض لاستخدام عقله الباطن لاستسقاء المعلومات المطلوبة للطبيب للوقوف عن كثب على حالة المريض. ويختلف الحال عن اسلوب المحلل النفسي في العلاج الذي يعتمد اولا على معرفة وتحليل ما يوجد داخل العقل الباطن.

وحين يصبح المريض في حالة التنويم المغناطيسي الواعية فإن الطبيب النفسي المعالج يلجأ لاستخدام استعارات لفظية ورموز محددة انطلاقا من الحديث الذي يرويه المريض للطبيب الذي يقوم - هذا الاخير - بصياغة الحديث على نمط حوار اشبه ما يكون بسيناريو فيلم سينمائي بحيث تسهم في أن يجد المريض نفسه في حالات نفسية ذات تأثيرات ايجابية. ويطرح الدكتور ميلتون امثلة على حالات التنويم المغناطيسي الواعية، فحين يكون الوضع يتعلق بفتاة شابة تعاني من اعراض الطمث المبكرة فإن الطبيب يطلب منها السيطرة على كل ما تشعر به وبهذا تصل المريضة إلى مرحلة استحضار جميع اوجاعها العنيفة والشديدة من الام المعدة إلى اضطراب القلب بحيث تتخيل أوجاعها الشديدة في المعدة وكأنها عاصفة رعدية قوية، وفي هذه الحالة يقترح الطبيب النفسي على المريضة ان تشاهد نفسها وكأنها وسط غابة كثيفة في جو مرعد يدخلها في حالة رعب شديدة وبعد فترة من وصولها إلى هذه الحالة يقول الطبيب لها ان هناك مانعة صواعق تعمل على تحويل العاصفة الرعدية بعيدا عن المكان الذي يتواجد فيه المريض وهنا تشعر المريضة بالهدوء والاطمئنان إذ أن العاصفة لم تصبها بالأذى. وبهذه الصورة العلاجية غير الموجودة في الواقع تبدأ المرأة التي تشعر بالم الحيض المبكر تتراجع عن شعورها. ومع تكرار هذه الجلسات من التنويم المغناطيسي الهادئة يتوقف الألم نهائيا وتشعر بعض الفتيات الشابات ان مرحلة الحيض هي السبب الرئيسي والوحيد لحالات المغص الشديد التي يعانين منها.

ويطلب من المريض ان يعطي لحدة المه لونا معينا وغالبا ما يختار المريض الالوان القاتمة - الاخضر القاتم او الاسود - ثم يطلب الطبيب من المريض التركيز على اللون وتخيل الالوان الاقل قتامة حتى يصل إلى الالوان الزاهية وبالتدريج يخف الألم حتى يتوقف ولكن هذه العملية تحتاج إلى عدة جلسات تصل إلى عشر جلسات للوصول إلى زوال الاوجاع بشكل نهائي.

وامكن لتقنية التنويم المغناطيسي الحديثة من علاج بعض الاعراض المرضية كالالام الناتجة عن العلاقات الجنسية او فقدان المتعة اثناء هذه العلاقات كما أن هذه التقنية تعطي مؤشرات للالام الناتجة عن انقطاع الدورة الشهرية وبعض حالات العقم التي تعود في الاساس لاسباب نفسية وكذلك بعض الاعراض المرضية التي تصيب الجهاز البولي والذي يعود لأسباب عصبية.

ويمكن ايضا اجراء بعض العمليات الجراحية تحت تأثير التنويم المغناطيسي دون استخدام التخدير او التخفيف من الجرعات المعطاة للمريض. وإذا ما اثبتت هذه التقنية العلاجية فعاليتها في اعطاء النتائج المرجوة فإننا لسنا بحاجة إلى معجزة للشفاء من بعض الامراض التي لا تعود في الاساس لاسباب فسيولوجية وعلى الطبيب المختص تحديد الطريقة المناسبة لاستخدام هذه التقنية وذلك حسب حالة المريض وظروفه والبعض من المرضى يستجيبون سريعا للعلاج بينما آخرون يبدون مقاومة ملحوظة وفي هذه الحالة على الطبيب ان يلجأ للطريقة التقليدية في التنويم المغناطيسي او إلى العلاج الطبي التقليدي ايضا.

## اعلان بالنيون للبحث عن عريس

توصلت سيدة كندية تبلغ من العمر ٣٣ عاما الى طريقة مبتكرة للحصول على عريس مناسب.

استأجرت لوحة اعلانات مضيئة تبلغ مساحتها ٢٠ مترا باحد الشوارع الهامة بمدينة فانكوفر الكندية، ذكرت فيها اوصاف العريس المطلوب.. بقي ان نعرف ان الايجار الشهري للوحة الاعلانات ١٥٠٠ دولار شهريا.

# الوسواس النفسي حالة مرضية من نوع اخر

يعاني البعض من ظاهرة «الوسواس» التي تصبح في احدى مراحلها المتقدمة حالة مرضية مزعجة للذين يعانون منها وكذلك للذين يتعاملون معهم. وتتمثل الاعراض التي تصاحب ظاهرة الوسواس بالقلق النفسي والاضطراب وعدم التركيز الذهني كما يفقد من يعاني منها الثقة بالنفس. ويروي احد الاشخاص الذين يعانون من هذه الظاهرة انه حين كان طالبا كان يقاسم السكن مع زميل له لم يكن يستطيع امرار مملحة الطعام الى زميله والقا يضعها امامه لانه يعتقد ان اعطاء المملحة باليد تجلب له سوء الحظ خلال اليوم ويبقى متشائما وكئيبا.

وهناك بعض الاشخاص ممن يلجأون الى لمس الخشب خوفا من الحسد اما بخصوص الالوان فيعتبر اللون الاخضر لونا غير محبب لارتباطه بعدم تحقيق النجاح لرتديه، واما اصعب الحالات فهي تكون لدى الاشخاص الذين يعودون للبيت بعد الخروج منه للتأكد من انهم قاموا باغلاق الابواب وانبوبة الغاز جيدا وهو ما يعتبر تعبيرا ما عن الضغط النفسي او عن نمط تربوي نشأ عليه.

وفي جميع الحالات فان هؤلاء الاشخاص يتميزون بالعزلة والحساسية المفرطة في تعاملهم مع الاخرين. وتؤكد الابحاث الاجتماعية في هذا المجال ان عدد الاشخاص الذين يعانون من ظاهرة الوسواس ترتفع في الدول الفقيرة غير المتقدمة والتي تبدو وسائل التكنولوجيا فيها غريبة لكن هذا لا يلغي معاناة الدول الغربية من هذه الظاهرة بسبب السلوكيات المتناقضة في الحياة المعاصرة.



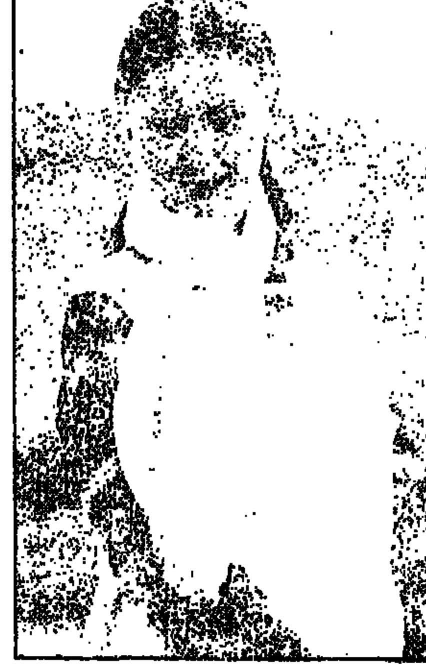


هكذا في الأصل

المرأة والفن

# الصوف الثقيل لشتاء قارس

*طرحت دور الازياء الباريسية تشكيلة واسعة من الالبسة الصوفية الثقيلة التي تتناسب وشتاء بارد بخاصة في الشطر الغربي من العالم حيث الثلوج والعواصف لا تتوقف. وقد روعي في التصاميم التي جاء بعضها اقرب الى البدلات الرجالية ان توفر اقصى درجات الدفء للبسم سواء من حيث التصميم او نوعية القماش الصوفي الثقيل*



● سترة بيضاء بدون اكمام من الصوف مع بلوفر وكفوف صوفية ذات الوان جميلة ومنسجمة وتناسب النزهات والرحلات.



● الجاكيت من الصوف المخطط والقميص مصنوع من نسيج الفيسكوس واما البنطلون فهو مصنوع من نسيج الفيسكوس والنايلون والمعطف من الصوف الفاخر مضاف الى ياقته قطعة من المخمل الفاخر يناسب اجواء الشتاء الباردة.



● للمراة العصرية والعملية، طقم مصنوع من الصوف الازرق، السترة والبنطلون زرقاء اللون تتخللهما خطوط طولية اما القميص فهو مصنوع من القطن ويمكن ارتداؤه عند الزيارات.

## الملابس الملونة لهـا اضـرار

اكد المجلس البريطاني للابحاث ان الملابس المخططة والملونة تؤدي الى اثار ضارة على الابصار وتؤدي الى الاصابة بالصداع المزمن. واكد المجلس انه كلما زاد حجم الخطوط على الملابس، وتنوعت الوانها زاد اثرها الضار على الابصار والجهاز العصبي، كما ينطبق ذلك على ورق الحائط والمفروشات والسجاد.





المرأة والفن

## محررة الاخبار في التلفزيون سهى كراجة

# صناعة التقرير المحلي فن واحساس وثقافة

اجرى الحوار : محمود الداوود



سهى وديع كراجة .. وجه اعلامي متميز يظهر من خلال شاشة التلفزيون الاردني.. تتميز بحسن اختيارها للمواضيع وتبرزها بطريقة يشعر من خلالها المشاهد بالجهد المبذول فيها، فهي قضايا او مواضيع غير تقليدية.. ويسعد المشاهد اكثر لكونه يستقبل الخبر مع الابتسامة ومع المعلومة خلال لحظات تجعله يعيش القصة الخبرية وينسجم معها..

حول العمل في التلفزيون واهمية عمل محرر الاخبار وهموم وقضايا اخرى دار هذا الحوار :

● البطاقة الشخصية:

ـ ولدت في ١٩٦٧/٣/٩ وانا سعيدة بتاريخ ميلادي لان هذا التاريخ هو يوم المراة العالمي، وانا سعيدة ايضا لميلادي في شهر اذار بالذات لانه شهر مختلف عن كل الاشهر ففيه عيد الام وهو شهر الربيع.. كما انني من مواليد برج الحوت، لكنني لست حوتا بالتاكيد!! واحمل شهادة البكالوريوس في الاعلام (تحرير وانتاج صحفي) من جامعة اليرموك عام ١٩٨٩.. والتحقت بالعمل في التلفزيون عام ١٩٩٠.

● هل كان العمل في التلفزيون حلما بالنسبة لك؟

ـ لم يكن التلفزيون حلما لي ولكن كاي خريج كان يبحث عن فرصة عمل وبالصدفة تقدمت للعمل ولكنني كنت اصلا احب هذه المهنة اذ انني ومنذ الصغر كنت اجري مقابلات مع اخواني الصغار.. وكانني ـ لا اراديا ـ كنت مهياة لهذا العمل.

● عملت في الاخبار وعملت في بعض المرات كمقدمة ربط بين البرامج وشاركت في بعض البرامج الاخرى .. فاين وجدت سهى كراجة نفسها؟؟

ـ اعتقد ان قرار عملي كمقدمة ربط كان قرارا خاطئا، فانا يناسبني ان اكون في الميدان .. واكثر ما احببت حين عملت بالاخبار لانه يشكل بالنسبة لي نوعا من التحدي شخصيا .. والراحة وجدتها في الاخبار، ولم يناسبني العمل في البرامج وربما انني لم استطع ان احقق لنفسي شيئا معينا من خلالها ولكني احلم بعمل برنامج للاطفال واعتقد باني حتى الان غير قادرة على عمل مثل هذا البرنامج.

● ما الصعوبات التي تواجهينها في اعداد تقرير اخباري؟

ـ الصعوبات متنوعة وكثيرة وتبدأ من لحظة خروجنا من المكتب لتنفيذ الامر فقد نصطدم باناس ليسوا على قدر من الوعي يركزون على الحدث فقط وشخص الحدث، ولو تاخرنا عليهم مثلا نجد تساؤلات عديدة منهم .. ومن اهم الصعوبات الاصطدام باصحاب القرار، فالاعلامي غالبا منفذ فقط وليس صاحب قرار ففي الميدان قد اكون سيدة نفسي .. انتقي الاشخاص واحدد محور الموضوع ولكن في النهاية لست صاحبة قرار وعملنا يشكل تحديا للنفس وللاخرين .. وفي الاخبار بالذات مطلوب التعايش مع كل الاحداث ونحاول ان نكون قريبين من الناس اكثر ومطلوب ان (ننبش) عن الخطا ولكن بذكاء حتى لا يشعر المعني بالخطا اننا نوجه له اصابع الاتهام.

● بعد عملك في التلفزيون خلال السنوات الماضية هل تتمنين الآن لو انك كنت صحفية في صحيفة ما؟

ـ طبعا لا .. لان العمل بالتلفزيون كالسرطان تكرهه كثيرا ويسبب لك التعب، لكنك تصر اكثر على العمل فيه لانه ـ كما ذكرت ـ فيه نوع من التحدي .. ولا استطيع ان اعمل عملا غير التلفزيون .. ليس من ناحية مادية ولكن لانني اذا لم اعمل تقريرا في الاسبوع فانني اشعر بفراغ.

● لابد رانك تعرضت لبعض المواقف الطريفة فهل من موقف تحكيه لنا؟

ـ كل من يعمل في المجال الاعلامي يتعرض للمواقف الكثيرة ومنها ما حدث معي .. فانا احب ان اشتري من اي محل تجاري ولا تهمني المنطقة، فدخلت احد المحلات الخاصة بالملابس الغالية فشاهدتني احدى الشابات واستغربت وجودي في مثل هذا المحل .. وانا احب الذوق البسيط ولا يهمني نوع المحل فالناس لديهم فكرة ان المذيع لديه فلوس كثيرة وينفق كثيرا وهذا خطا طبعا فهو موظف كاي موظف في الدولة راتبه عادي جدا..

● كيف تقومين بتغطية الاخبار الملقاة عليك؟

ـ بالنسبة للاخبار المحلية لدينا نوعان من الاخبار نقوم بتغطيتها، فهناك الاخبار الرسمية للمؤسسات الحكومية والندوات وما شابهها وهذه نتلقاها من خلال العلاقات العامة .. واذا وجدت مناسبة معينة يلزم تغطيتها فانني اقوم بمراجعة كل ما يتعلق بالمجال الذي سأتابعه سواء للمناسبة او للندوة حتى ابحث عن الجديد ولا اكرر ما قيل عن نفس المناسبة.

والنوع الثاني من الاخبار هي ما يستقى بالقصص التي نعدها بانفسنا.. من خلال نزولي للشارع ومحاولة ايجاد الموضوع المناسب، وفي ذلك تحسس لنبض الشارع العام. فانت تزى الشارع ولكن احيانا لا يمكن ترجمة ما يحدث لخبر نتيجة تعارضه مع القرارات، وفي احيان اخرى يمكن صناعة الخبر من مجالات اخرى فمثلا كنت اقرا في مجلة قديمة جدا لوزارة الثقافة فاستهواني موضوع بداخل المجلة يتحدث عن مدينة النحاس الاولى في الاردن وهي منطقة (فينان) وهذه المنطقة لا يمكن الوصول اليها بسهولة، وصممت على الوصول اليها وتعاونت وزارة الثقافة مع التلفزيون ودخلنا المنطقة فعلا وكان معنا المان وقد استغربوا اننا عرفنا الان فقط بهذه المنطقة، فهم في المانيا ـ كما قالوا ـ درسوا عن هذه المنطقة في مدارسهم بينما نحن في الاردن لا نعلم عنها شيئا ويعد هذا التقرير من اجمل الاعمال التي قدمتها لانني شعرت انني قدمت قصة جذابة للمشاهد تكشف له ان لدينا مدنا صناعية هامة من اندر المدن الصناعية في العالم في جنوب الاردن.

● ما هي البرامج التلفزيونية التي تتمنين القيام بها؟

ـ هي ثلاثة .. الاول ان اعتمل برنامجا متميزا للاطفال ولا ادري ما اذا كنت سانجح ام لا والثاني عمل برنامج خاص بكبار السن اعدادا وتقديما واخراجا لان تلفزيوننا يخلو من برنامج موجه للشيخوخة .. في الوقت الذي لدينا ) ـ ٥ دور للعجزة في مجتمع يفترض ان تكون صلة الرحم فيه اقوى .. فالشيخوخة عالم ذاتي وفيه حس .. وقد اجد نفسي فيه يوما ما .. والثالث احب ان اقدم برنامجا سياسيا فيبدو ان البرامج السياسية محصورة على اناس معينين فان تقدم امراة برنامجا سياسيا هذا ما اتمناه لتعكس فكرها وثقافتها .. وكنت اتمنى لو اني كنت مندوبة التلفزيون لنقل صورة عن المبعدين في مرج الزهور.

● ما تاثير العمل في التلفزيون على حياتك اليومية العادية وهل سبب لك بعض المشاكل؟

ـ العمل في التلفزيون يسبب التوتر اما المشاكل المباشرة فكلا .. وقد يسبب القلق لدرجة انني اعد تقريرا في ذهني وانا نائمة لشدة حرصي على تقديم شيء مميز وجديد ولشدة ولعي بعملي.

● هل انت راضية عما يقدمه التلفزيون من برامج؟

ـ العمل التلفزيوني سواء برامج او اخبار تحكمه معايير عامة سواء سياسية او اجتماعية او اقتصادية، فما من شك ان مدير التلفزيون او مذيع الاخبار او اي شخص يعمل في التلفزيون يحب ان تكون برامجه من احسن ما يكون .. فبالتاكيد لا يختلف اثنان اننا نريد برامجنا متميزة وناجحة، فالمشكلة ربما تكون لاسباب كثيرة اهمها ان التلفزيون سيدخل الى كل بيت، فبالتالي اي عمل يقدم من خلاله سيخضع للمحاسبة، ونحن في الاردن كبلد محافظ سنختلف في برامجنا عن الدول المجاورة فنبحث عن النجاح وسط البرامج البراقة، فمشاهدنا اصبح مثقفا واظنه تجاوز البرنامج الممزوج باغنية والمسالة تخضع ايضا للاذواق، فكيف يمكن امتاع المشاهد، وما هي اسس التقييم التي يمكن اتباعها وهنا السؤال.. وانا شخصيا اعتز بكوادر الاخبار لانها تقدم للمشاهد كل ما يتعلق بمشاكل وقضايا الناس وتبدو الاخبار برامج بحد ذاتها.

● انت صاحبة ابتسامة خاصة في تقارير الاخبار فلماذا هذه الابتسامة ؟

ـ اظن انني لا الام لانني صاحبة ابتسامة على الشاشة ولكني لا اعبر عن استهزائي بالفكرة التي اتكلم عنها، ولكني احب ان اعطي الابتسامة لابدو منطقية في الظهور ولا ابدو عابسة . فقد اقدم برنامجا عن المعاقين ولكني ابتسم حين اقدم الخبر، فانا ابتسم من اجلي ومن اجلهم .. كما انني مع ان تكون الابتسامة منطقية.

● كيف تنظرين الى مسالة تحرير الخبر تلفزيونيا؟

ـ التقرير الاخباري ليس مجرد تقرير معلوماتي ولكنه حس فني وحس ثقافي وحس انساني ونجاح التقرير التلفزيوني يعتمد على انه صورة حية وناطقة .. وقد تستغرب ان تقريرا مدته دقيقتان في النشرة يستغرق إعداده ست ساعات وربما يوما كاملا من اجل الدقيقتين ..

● ماذا تتابعين من برامج التلفزيون؟

ـ انا احب كثيرا البرامج الصحية والبرامج البيئية.

● امنيتك المستقبلية في العمل؟

ـ ان اكون مندوبة التلفزيون للشؤون السياسية.

● ما هي الهموم التي تحملينها بسبب عملك؟

ـ اننا نتعب تستغرقه اللحظة فيستعد ان يرى المشاهد اي تقرير مايلبث ان ينساه!

● هل انت سعيدة؟ وما الذي يؤلمك؟

ـ لست سعيدة والالم حين تعطي الاخرين وتضحي وغيرك لا يقدر ذلك ويضع الشوك في يديك والالم اكثر حين لا تجد من يفهمك رغم كل ما تقدمه من ايثار والاصعب ان يساء فهمك من اقرب الناس اليك.

## خطأ رئيسة وزراء بنغلادش

ذكرت مجلة «جين افريك» الفرنسية ان البيجوم خالدة ضياء الدين رئيسة وزراء بنغلادش ارتكبت خطا كبيرا في تموز الماضي عندما ارسلت برقية تهنئة بعيد الثورة الفرنسية ١٤، تموز، الى بيير بيريجوفوا رئيس وزراء فرنسا الذي انتحر في وقت سابق من العام الماضي ١٩٩٣.

وقد نشرت البرقية في صحف بنغلادش ولكن الخطا تم تصحيحه قبل ارسالها الى مقر رئيس الوزراء الفرنسي وعوقب اثنان من الموظفين لمسؤوليتهما عن هذا الخطا.



هكذا في الاصل



## راقبي زوجك

في الولايات المتحدة قامت احدى الشركات الاميركية مؤخرا بعرض جهاز جديد لمراقبة الازواج، يعمل هذا الجهاز بالاشعة فوق الحمراء التي تساعد على تسجيل كل احاديث الزوج بمجرد وضع هذا الجهاز الصغير نسبيا في جيب الزوج دون علمه.

تتطلب العناية بالبشرة رعاية خاصة تشمل الناحيتين التجميلية والصحية وذلك لتبدو هذه البشرة اكثر نضارة ونعومة وبامكان السيدات اللواتي يولين اهتماما خاصا ببشرة الوجه اتباع طريقة عملية تسبق وضع المكياج وذلك باستخدام مادة تنظيفية تعطي رغوة كثيفة على بشرة الوجه ثم نشرها على الاجزاء المختلفة بواسطة فرشاة ناعمة. وتضمن هذه الطريقة التي تعمل بمثابة تدليك للبشرة في انعاش خلايا الجلد وتنشيط الدورة الدموية المارة بالبشرة وبالتالي تبدو عند وضع المكياج بشرة وردية جميلة تعكس جاذبية المراة وانوثتها.

وتعتمد طريقة الاستعمال في وضع طبقة من مواد التنظيف ذات الرغوة الكثيفة، ويفضل ان تكون مستخلصة من المواد الطبيعية على البشرة الرطبة بعد تنظيفها ثم نشرها على الوجه مبتدئة من الاجزاء الداخلية والقريبة من منطقة العينين ثم الى الاطراف الخارجية للوجه وذلك باستعمال فرشاة ناعمة وبعد فترة وجيزة لا تتجاوز عشر دقائق يتم غسل الوجه بالماء البارد. وقد طورت الشركات من اسلوب استخدام هذه الطريقة واحدثت عليها بعض التقنيات اذ امكنها انتاج اجهزة خاصة يتم افراغ مادة التنظيف داخلها ووضعها على البشرة بواسطة الضغط لتقوم بعد ذلك فرشاة ناعمة مرتبطة بالجهاز الصغير بنشره المادة على اجزاء الوجه الاخرى. وتعمل هذه الفرشاة بالطاقة الكهربائية (البطارية) وهي تضمن سهولة الاستعمال وعملية تدليك اكثر صحية من حركة اليد العادية. وتضمن المادة التنظيفية هذه تعقيم الحبوب الصغيرة التي عادة ما تظهر على الوجه.

ويمكن استخدام بعض الكريمات المنظفة لهذه الحبوب والتي تعمل على امتصاص افرازات البشرة المختلفة وتضمن ازالة الاتربة العالقة بالبشرة والتي تسبب اغلاق مساماتها وبالتالي تقليص معدل تنفسها ودرجة مرور الدورة الدموية وينصح خبراء التجميل باستخدام الكريمات الطبيعية في حالة البشرة الدهنية او تلك التي تكون وسطا بين الدهنية والجافة.

واما طريقة استخدام هذه الكريمات او انواع (الجل) المختلفة فتكون بوضع كمية منها بحجم حبة اللوز على كل وجنة وذلك مرة او مرتين اسبوعيا بعد ازالة المكياج وغسل الوجه ثم نشر كمية الكريم بشكل دائري على اجزاء الوجه دون الاكثار من عملية فرك البشرة لانه يعطي تاثيرا عكسيا ويسبب احمرارها وتهيجها ويجب التركيز على مناطق الانف الجبهة والذقن اذ انها اكثر المناطق افرازا للدهنيات ثم تغسل بعد ذلك بالماء العذب وتتوفر العديد من هذه الكريمات والمستخلصة من الرواسب الطينية المجففة.

وبالامكان استخدام مواد التنظيف التي تجمع بين تنظيف بشرة الوجه وبقية اجزاء الجسم ويتم استخدامها على الجسم الرطب اذ ان رطوبة البشرة تساعد في اعطاء فاعلية اكبر لمواد التنظيف وتتوفر اصناف من هذه المواد التي تعمل على ازالة افرازات الجلد وفي نفس الوقت تعمل على شد واعادة خلايا البشرة الى وضعها الطبيعي.

للعناية الفائقة بالشعر، يقدم لور ديرن احد اختصاصيي التجميل بعض النصائح للحصول على شعر ناعم ويشع لمعانا باستخدام المناديل الساخنة المشبعة بالمواد المستخلصة من النباتات والاعشاب بهدف تنشيط الدورة الدموية المارة في جلدة الراس.

١ - يمكن وضع منشفة قطنية ساخنة مشبعة بالزيوت النباتية لترطيب فروة الراس واعطاء جذور الشعر قوة في النمو.

٢ - تكسب الزيوت الطبيعية المستخلصة من الافوكادو الشعر لمعانا قويا بحيث يمكن اضافة قطرات منه إلى ماء غسل الشعر.

٣ - بالإمكان استخدام بعض الإمشاط الخاصة لنزع الشوائب والدهون العالقة بالشعر كما ان استخدام هذه الفراشي ينشط الدورة الدموية في الشعر.

٤ - يعتبر تدليك عضلات الاكتاف والرقبة باستعمال خلاصة الزيوت الطبيعية مسالة صحية للشعر حيث يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويعيد طاقة الجسم إلى وضعها.

٥ - استعمال خلاصة الاعشاب العطرية يجعل الشعر اكثر لمعانا كما انه يحافظ على لونه الطبيعي.

٦ - تعريض الشعر لبخار الماء المشبع بالزيوت الطبيعية يساعد على تخلل الأوكسجين بين بصيلات الشعر مما يجعلها اكثر استعدادا للنمو..



## صلابة الاظافر في حالة ضعفها

الاظافر هي المراة التي تعكس صحة الجسم فاذا كانت هذه الاظافر طرية فهذا يعني انها هشة وهي ترجمة لحالات التعب والارهاق والقلق ومن اجل الحفاظ على جمالها وصحتها حتى في حالات التوتر النفسي والارهاق تمكنت احدى المختبرات الطبية من انتاج نوع من الدواء على شكل حبوب اثبتت فعاليتها في تقوية الاظافر وزيادة نموها بفضل تركيبها الجديد الذي يحتوي على عنصر الزنك الذي يعطيها المتانة اذا كانت تعاني من حالة التكسر وكذلك تحتوي على فيتاميني B6، B5 لزيادة حيوية الاظافر وتنشيط الدورة الدموية المارة فيها. ويمكن تناول هذا الدواء الجديد لمدة شهر بمعدل حبتين صباحا ومساء مما يعيد للاظافر الضعيفة قوتها ونضارتها.



## قناع من الخليط العشبي للشعر الدهني

اذا كان الشعر يعاني من زيادة افرازاته الدهنية فيمكن تنظيفه بالشامبو الخاص بالشعر الدهني ثم غسله بهذا المستحضر العشبي الذي يعطي الشعر حيويته ونضارته بفعالية كبيرة بعيدا عن استخدام المواد الكيماوية.

يخلط ٣٠ غراما من ورق البلوط و٣٠ غراما من الميرمية و٣٠ غراما من نبات ارقطيون و٢٠ غراما من نبات القراص و١٠ غرامات من القرنفل ثم يؤخذ مقدار خمس ملاعق صغيرة من هذا المخلوط بعد تحويله الى مسحوق ناعم ويمكن استخدام الخلاط الكهربائي في هذه الحالة ويوضع هذا المقدار من المخلوط مع كمية من الماء ويمزج جيدا حتى يصبح كثيفا ويضاف ١٠ غرامات من الزيوت الطبيعية.

ويترك جانبا لمدة نصف ساعة ليوضع بعد ذلك على الشعر بحيث يشكل قناعا للشعر ويجب الانتباه الى ضرورة تغطية بوصيلات الشعر جيدا ويترك على الشعر لمدة نصف ساعة قبل غسله بالماء ويمكن اللجوء لاستخدام هذا الخليط مرة واحدة في الاسبوع على مدار شهر.





مجموعة من تسريحات السهرة بامكانك؛ سيدتي ان تختاري واحدة منها لتبدي جميلة وانيقة ولتضفي على حضورك وجودا مميزا.

● طريقة عمل تسريحة الشينيون:

يمشط الشعر الى الخلف ثم يوزع الى ثلاثة اقسام تربط جميعها خلف الرقبة ويتم لف القسمين الجانبيين الى الداخل ويترك القسم الاوسط ينساب الى اسفل ثم تلف الخصل الوسطى وتثبت بواسطة مابك خاصة. ويمكن حماية التسريحة بشبك من الخيوط الرفيعة.



٢ - الشعر الطويل والناعم الملمس يمكن ارجاعه الى الخلف مع رفع الخصل الجانبية وتثبيتها بواسطة المشابك مع ضم شعر الغرة الى الجانبين.



٥ - الشعر الناعم المشبع بكريم الشعر «الجل» يمكن لفه على لفافات الشعر الخاصة ثم تسريحه بواسطة مشط ذي رؤوس دائرية وتركه ينساب على جانبي الوجه لتبدي جذابة وجميلة.



٣ - يمكن تجعيد الشعر الناعم بواسطة «التمييش» مبتدئة من اسفل ومنتهية بالخصل الامامية فوق الجبهة.

## الانتظار دقائق قبل وضع المكياج

اذا كانت الكريمات المطرية المستخدمة للبشرة غنية بمواد التجميل التي تدخل في صناعة المكياج فيجب الانتظار عدة دقائق قبل وضع طلاء المكياج او يمكن امرار ورقة صحية ناعمة على البشرة وذلك لامتصاص الزائد من الكريم المطري. وينصح بتجنب استخدام كريمات المساء التي لا تعطي نفس خصائص كريمات النهار



٦ - اذا كان الشعر قصيرا وسميكا يمكن قصه بمستويات مختلفة تكون منسجمة مع بعضها البعض ويمكن تمييش اطرافه بواسطة وضع «جل» خاص ثم تمشيطه لاعطائه كثافة اكبر.



٤ - يمكن تثبيت «ذيل الفرس» بواسطة ربطة من القماش الذي يتناسب لونه مع لون الفستان الذي ترتدينه وتثبت الخصل المتدلية في اسفل الربطة بحيث تعلوها خصل الشعر الناعمة وذلك بلفها على ربطة القماش وتثبيتها بواسطة المشابك.



١ - قمة الاناقة في تسريحة «شينيون» للشعر الطويل والخشن الملمس حيث يتم ارجاع خصل الشعر الى الخلف وتجميعها في وسط الراس بطريقة جذابة مع رفع الخصل الامامية الى اعلى.



هكذا الأصل

# كيف تتخلصين من وزنك دون ارهاق؟

يخيل للبعض من النساء ان تخسيس الوزن يعني بالضرورة الشعور باعراض الضعف والهزال الا ان اتباع نظام حمية صحية دقيقة تجعل المراة السمينة تفقد بسهولة خمسة كيلو غرامات خلال ثلاثة اسابيع فمن الضروري جدا عدم الاكثار من تناول السكريات او تعاطي المشروبات بمختلف انواعها خلال الوجبات الرئيسية لان ذلك يساعد في زيادة افراز مادة الانسولين في الجسم، والانسولين يعمل على تخزين الدهنيات والسعرات الحرارية ولهذا من اجل تخسيس الوزن بشكل طبيعي ينصح بالتقليل من تناول السكريات والانتظار مدة ٣ ساعات بعد تناول الوجبة الرئيسية قبل البدء في تناول الحلويات او المشروبات وكذلك الانتظار نفس المدة قبل تناول وجبة اخرى حتى ولو كانت خفيفة ويمعنى اخر عدم انهاء وجبة الغداء بمواد غذائية غنية بالسكريات واما فيما يتعلق بوجبة العشاء فيجب التخلي عن تناول الحلويات بعد العشاء خوفا من تراكم الدهنيات نتيجة زيادة افراز الانسولين الذي يساعد على تخزينها في الجسم اذا ان نشاط ووظائف اعضاء الجسم تكون في حالة راحة واسترخاء ولفقدان هذه الدهنيات المتراكمة تحت الجلد مع الاحتفاظ بقوة العضلات وليونتها وحيويتها فان الخبراء ينصحون بتناول كمية معقولة من البروتينات بشكل يومي وبتعبير اكثر وضوحا يجب التركيز على تناول ١٠ غرامات من البروتينات في فترة ما بعد الظهر بغض النظر عن فترة الثلاث ساعات من الانتظار ويمكن الحصول على هذه الكمية من البروتينات من خلال تناول مشتقات الحليب المختلفة (كاس من الحليب نصف الدسم او تناول كمية مماثلة من اللبن نصف الدسم) ولتعديل مذاق الحليب يمكن اضافة قليل من السكر مع اضافة ملعقة صغيرة من النسكافيه.





● لاخطر من تناول وجبة افطار كاملة اذا اتبعت بمادة مملحة كالجبنة مثلا.



● للبدء بنشاط في عملك اليومي.. تناولي كاسا من عصير البرتقال الطازج.

وفي فصل الصيف ينصح بتناول الفواكه بين الوجبات وخاصة الفراولة والتوت واذا تم اتباع نظام الحمية هذه بدقة على مدى ثلاثة اسابيع فانه بالامكان فقدان عدة كيلو غرامات دون الشعور باعراض التعب والارهاق وبدون ان تترك اثرا على وظائف اعضاء الجسم المختلفة.

## وجبة الافطار هي الاساس

ليس من الضروري حساب عدد السعرات الحرارية التي تم الحصول عليها من وجبة الافطار لان الجسم يتخلص منها خلال مزاولته نشاطه اليومي وهذه قائمة بما ينصح بتناوله اثناء وجبة الافطار.

- كاس من عصير البرتقال الطازج او حبتين مندلينا او كيوي ويفضل تناولها قبل المباشرة بالافطار بعشرين دقيقة.

- تناولي الخبز المحمص مع وضع كمية قليلة من الزبدة والمربى او العسل بحيث تكون بداية الوجبة بالمواد الحلوة وتنتهي بالمواد المالحة (التي تحتوي على الملح او المضاف اليها كالجبنة والمقبلات) ويجب الا تتجاوز نسبة الدسم في الجبنة ٢٠٪ ويمكن تناول مشتقات الحبوب المختلفة (الكورن فلكس) دون اضافة السكر اليها عند مزجها بالحليب غير كامل الدسم

- بعد مرور ثلاث ساعات من تناول الوجبة الرئيسية ينصح بتناول فواكه تحتوي على ٧٠ سعرا حراريا مع استثناء الموز والعنب اللذين يحتويان على سعرات حرارية عالية.

- في فترة ما بعد الظهر يمكن تناول البروتينات (مزج كاس من الحليب البارد مع قليل من الكاكاو ثم تسخينه على النار).

## نصائح عامة

في حالة اتباع نظام حمية تخفيف الوزن فان من الضروري عدم الشعور بالعزلة وممارسة الحياة اليومية مع تقبل دعوات الاصدقاء مع مراعاة بعض القواعد الصحية في هذا الخصوص ومنها:

- اختيار كاس من عصير البندورة او الليمون مع تجنب تناول المشروبات المحلية

- عدم تناول المشروبات بمختلف انواعها مع الانتظار حتى تناول طبق السلطة ويفضل تناول كاسين من الماء بدلا من المشروبات بحيث يتم شرب الكاس الثاني بعد الانتهاء من الطبق الرئيسي.

- التركيز على تناول الاسماك والخضروات وكذلك انواع الشوربات الساخنة

- عند تناول الطبق الرئيسي يفضل ان يكون غنيا بالبروتينات الحمراء كالدجاج او لحم العجل مع تجنب تناول اللحوم الغنية بالدهون مع تقليل كمية الارز الى ادنى نسبة وكذلك المعجنات.

- تجنبي تناول الخبز بكثرة لان من شانه ان يزيد من افراز الانسولين الذي يعمل على تركيز الدهنيات في الجسم.

- عدم تناول الحلويات بشتى انواعها بعد الانتهاء من الوجبة مع تناول بعض انواع الفواكه مثل التوت الارضي والشمام ويمكن تناول قطعة صغيرة من الجبنة قليلة الدسم دون ان يرافقها الخبز.

- يجب تناول الوجبة في حالة استرخاء دون توتر ودون عجلة اذ حين ناكل بسرعة فاننا نتناول كمية طعام اكبر.

- يكفي تناول اربعة فناجين من القهوة غير المحلية اذ ان الاكثار منها يعمل على تخفيف الوزن بشكل يؤثر على قوة عضلات الجسم ونشاطها.

- عليك تناول لتر ونصف من الماء يوميا بحيث لا يحتوي على نسبة عالية من الاملاح



● الابتعاد عن الدهنيات شرط اساسي لرجيم ناجح

## للبدينات فقط

احد الملاهي الليلية في لندن وضع شرطا غريبا للعاملات به اذ انه لا يقبل للعمل به الا البدينات فقط بحيث لا يقل وزن المتقدمة للعمل عن ٨٠ كيلوغراما.

وهذا الملهى يحمل اسم «كوكب النساء البدينات».





مطبخك

# فطيرة البطاطا بالكريما

**المقادير**

- ١ كيلوغرام من البطاطا
- ٣٠٠ غرام طحين
- بيضة كاملة+صفار بيضة واحدة
- ١٧٥ غراما زبدة
- ٢٠ غراما زبدة تضاف الى صينية الشواء
- ٢٠ غراما من الكريما
- ملح وفلفل اسود
- بقدونس

**طريقة التحضير**

● يضاف الى الطحين ١٥٠ غراما من الزبدة ويخلط جيدا ثم تضاف بيضة مع قليل من الملح واثناء عملية الخلط يضاف قليل من الماء بمقدار ملعقتين كبيرتين وذلك كي يصبح العجين سهل التشكل . وبعد الانتهاء من عملية العجن يشكل العجين على شكل كرات صغيرة مع تغليفها بورق القصدير ووضعها في الثلاجة لمدة ساعة

● تقشر البطاطا وتغسل وتجفف جيدا من الماء ثم تقطع الى شرائح رقيقة وتوضع في وعاء عميق ثم يضاف اليها البصل المفروم مع الملح والفلفل الاسود ويخلط جيدا حتى تاخذ شرائح البطاطا طعم البصل.

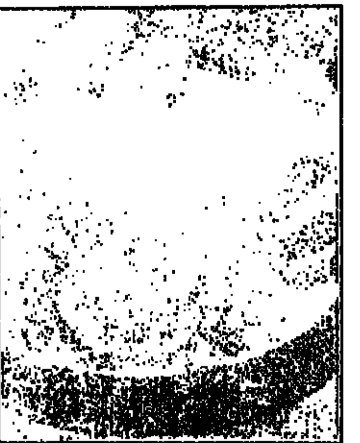
● تشكل كرات العجين وتفرد على الصينية المراد شي الفطيرة فيها بحيث لا يزيد سمكها عن ٥ سنتمترات مع ترك منفذ في وسط الفطيرة، توزع شرائح البطاطا والبصل المفروم والبقدونس على الفطيرة مع اضافة بقية الزبدة وتغطى بطبقة اخرى من العجين مفرودة بنفس مساحة الطبقة الاولى.

● والمرحلة الاخيرة تكون لاضافة الكريما بواسطة المنفذ الموجود في وسط الفطيرة بحيث يكون دافئا وتشوى في الفرن لمدة ساعة وربع على درجة حرارة ٢١٠ درجات مئوية مع ترك الفطيرة داخل الفرن لمدة عشر دقائق وذلك كي تتشبع شرائح البطاطا بالكريما.





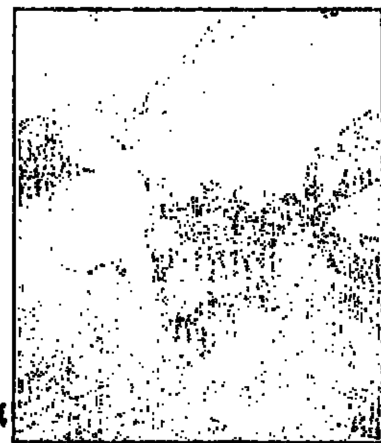
١



٢



٣



٤

# اسئلة طفلك المحرجة .. كيف تتعاملين معها؟

تبدأ تساؤلات الطفل حول حقائق الحياة في سن مبكرة فيدفعه فضوله الى طرح الكثير من الاسئلة على امه خصوصا التي يعتبرها كاتمة الاسرار وبالتالي القادرة على اجابته على اي تساؤل.

وتحار الام: كيف تجيب؟ وبماذا تجيب؟

يقول علم النفس في هذا المجال انه من الخطا الكبير ان نراوغ ونؤلف الروايات ونكذب على الطفل لان ما نؤلفه نحن من قصص لننقذ به انفسنا من حراجة الموقف، يلتصق في ذهن الطفل كحقائق ثابتة ترافقه حتى تبدأ تجربته الذاتية مع الحياة فيكتشف الحقيقة ويدرك اننا كذبنا عليه فتتداعى ثقته بنا، خصوصا بامه، مما يجعله ضحية ازمة نفسية حادة قد تترك انعكاسات سلبية جدا على شخصيته.

ان اعطاء الجواب الصحيح عن كل تساؤل يطرحه الطفل، هو الحل الافضل لكن مع اعطائه بنسبة تتفق وعمره وباسلوب مبسط له يفهم ما يتيح له عقله الصغير ان يفهم.

رشاقتك

# تمارين مثالية للظهر

## لوقاية العمود الفقري

لوقاية العمود الفقري من التقوس، هذه بعض التمارين الرياضية التي تفيد ممارستها يوميا في الاحتفاظ بالظهر في وضع صحي سليم:

١- ضعي راحتي اليدين على الارض والركبتين متلاصقتين بحيث يشكلان زاوية قائمة مع الساقين، الراس مرفوع نحو الاعلى، كرري تحريك الراس نحو الاسفل والاعلى مع تحريك عضلات الرقبة ست مرات مع اخذ شهيق وزفير.

٢- مدي الساقين المتلاصقتين الى الامام مع شد مشطي القدمين ثم ضعي راحتي اليدين خلفا على الارض مع الاحتفاظ بالظهر مستقيما. والآن قومي بشد عضلات الظهر نحو الخلف قليلا وتذكري اخذ شهيق وزفير. كرري التمرين ست مرات.

٣- ضعي الكتفين على الارض ثم ارجعي الساقين خلف الراس مع الاحتفاظ بهما متلاصقتين بحيث تلامس اطراف اصابع القدمين الارض والآن استدي مؤخرة الظهر براحتي اليدين كرري ضغط الظهر الى الخلف خمس مرات قبل ان تمدي الساقين الى الامام. مارسي التمرين ثلاث مرات في اليوم.

٤- ضعي الركبتين المتلاصقتين على الارض مع الانحناء قليلا نحو الخلف مع وضع راحتي اليدين على الارض باتجاه الداخل مع خفض الراس قليلا نحو الاسفل. قومي باخذ نفس قوي عشر مرات قبل ان تعودي الى وضعك الطبيعي. كرري التمرين ثلاث مرات وينصح باسناد الظهر الى الخلف عند الجلوس على الكرسي بحيث يبقى العمود الفقري مستقيما. تذكري هذه النصيحة عند مزاولتك العمل في المكتب.



## مرهم يحقق احلام النساء

سرت حالة من الترقب بين خبراء السمنة الاميركيين اثر ظهور منتج يمكن ان يقضي على جراحة التجميل، انه كريم يذيب الشحوم في الجزء السفلي من الجسم.

وذكرت ورقة مقدمة لـ«المؤتمر السنوي لدراسة السمنة في الولايات المتحدة» ان مجموعتين من النساء اللاتي «راين في افخاذهن نتوءات وشحوما غير مرغوب فيها» استخدمن ملء ملعقة من المرهم الجديد لدلك هذه المنطقة خمس مرات يوميا ولمدة ستة اسابيع، فكانت النتيجة ان تخلصت النساء في المجموعة الاولى من نصف بوصة من الشحوم فيما تخلصت نساء المجموعة الثانية، اللاتي استخدمن صيغة اكثر اعتدالا، بوصة ونصف البوصة.

ماريا شل مع الممثل غاري كوبر في فيلم «العربة» عام ١٩٥٨



ماريا شل تتذكر

# ماريا شل
## عشيقة النجوم .. تستعيد ذكرياتها

تعتبر ماريا شل البالغة من العمر ٦٧ عاما واحدة من الوجوه التي حظيت بالشهرة الكبيرة والواسعة في عالم السينما سواء في هوليوود أو في المانيا او سويسرا مسقط رأسها او في العالم وبخاصة خلال فترة نضوجها وجمالها وتألقها في الخمسينات والستينات من هذا القرن الذي على وشك ان يأفل وينتهي.

وماريا شل التي تعيش الان في فيلتها المتواضعة في مدينة ميونيخ تتحدث عن ذكرياتها وعن مغامرات الحب التي عايشتها في حياتها. وهي تقوم حاليا بكتابة ذكرياتها في كتاب ثان وجديد تتناول فيه افكارها ومغامراتها الغرامية واهم الاحداث الاساسية المتعلقة بالحب والغرام التي مرت في شريط حياتها، وهذا الكتاب الجديد يحمل اسم «الحياة .. ومواصلة الحياة». وتقول ماريا شل ان «الحب» هو اكبر واضخم قوة في حياتي وهو العملة الحقيقية لاي فنان يسعى لان يكون له دور في هذه الحياة، وانا احببت من القلب كل من شاركوني ادوار البطولة ليس لانني مدمنة على الحب، بل لانني لا املك سوى روح واحدة، فانا لا املك روحا للحياة وروحا للكاميرا والتمثيل، واعتقد بان العالم كله يدور حول محور واحد وهو الحب، فهو معيار القوة والنفوذ وليس المال.

وتواصل ماريا شل الحديث وتقول: «انا اؤمن بالحب من اول نظرة، فمن النظرة الاولى تبدأ دراما جديدة في الحياة، وانا انتهجت مبدأ اساسياً لم احد عنه طوال سنوات عمري الماضية، وهذا المبدأ هو: عندما يعجبني شخص ما لا اجلس بجانب التلفون بانتظار مكالمة منه فاذا مرت ستة ايام دون ان يحادثني فانني ابدأ بالبحث عن آخر يعجبني ويقع في حبي وغرامي. وحتى وانا في هذا العمر المتقدم مستعدة لخوض تجربة حب جديدة اذا ما حدث ووجدت شخصا احبه ويحبني، فبدون الحب لا معنى للحياة».

وتستعيد هذه النجمة المخضرمة شريط ذكرياتها وتقول: «لقد كنت على استعداد للزواج من جميع الرجال الذين سبق واحببتهم سواء في عالم السينما او في الحياة، ولكن الذين ظل لهم اثر في حياتي الان فامثال نجم هوليوود الراحل غاري كوبر الذي كنت احبه كثيرا ويبادلني هو هذا الحب. وهو الوحيد الذي اخذ بيدي وساعدني على التأقلم مع حياتي الجديدة في اميركا ومن خلاله احببت اميركا، لكنه للاسف كان متزوجا». وقالت ان الحب الاول في حياتي كان مع رجل يكبرني بحوالي خمسة عشر عاما وقد تعرفت عليه في مدينة بازل السويسرية وكان عمري حينئذ ثمانية عشر عاما ولحن ما نزال حتى الان نرتبط بعلاقات صداقة».

وسبق لماريا شل ان تزوجت مرتين، الاولى عام ١٩٥٧ عندما اقترنت بالمخرج السينمائي هورست هيشلر، لكن هذا الزواج لم يستمر سوى ثماني سنوات، اما زواجها الثاني والاخير فكان عام ١٩٦٦ وتزوجت من الجبار المستبد فايت ريلين الذي انجبت منه طفلة اسمتها ماري تيريز. وبسبب طغيانه وجبروته وتسلطه لم تتمكن ماريا شل من الاستمرار معه في الحياة الزوجية، وهي تعيش الان في فيلتها لوحدها مع ذكرياتها الطويلة ومع العشاق والابطال الكثيرين الذين احبتهم وتمنت ان يكونوا ازواجاً لها. وتقول: «لقد تمنيت مثلاً ان اتزوج من بطل الغرب جلين فورد، وكنت على استعداد للاقتران به فورا، لكنه كان يرفض في البداية، وعندما اقتنع اخيرا بالفكرة واراد مفاتحتي بالامر كنت قد تزوجت من رجل اخر».

وعملت ماريا شل مع عشرات من نجوم هوليوود المعروفين في فترة الخمسينات والستينات امثال ديتر بورش الذي تقاسمت معه البطولة في فيلم «الدكتور هول» عام ١٩٥٠، وجلين فورد في فيلم «كيمارون» عام ١٩٦٠ ويول براينر في فيلم «الاخوة كارامازوف» عام ١٩٥٧ وليفان نيزلي في فيلم «حياة النساء» عام ١٩٥٨، وكورد يورغنز في فيلم «شنايدر هانز» وهاردي كروكر في فيلم «طالما انت هنا» عام ١٩٩٢... وغيرها من الافلام.



مع النجم الاقرع يول براينر





الاستعراض الشرقي له جمهوره الخاص ويعتبر فنا تعبيريا، وله كما يرى البعض نكهة خاصة تأخذ المشاهد الى عالم اخر، وكما الباليه الذي يعتبر تسخير الجسد ليعبر عن مكنونات النفس الانسانية من الداخل بكل اشكالها، فالاستعراض هو اطلاق العنان للجسد ليغني للحرية والفرح.

فنانة الاستعراض الشرقي السورية سهام الامير.. زارت الاردن واجرينا معها الحوار التالي:

مولودة في برج الفنانين

### الفنانة الاستعراضية سهام الامير:
# بعد نجوى فؤاد لا توجد من تتربع على قمة الاستعراض الشرقي

● هل الاستعراض له اطار محدد تتقيد به الفنانة الاستعراضية؟

- الاستعراض يتكون من تابلوهات، والتابلوهات لها خطوات ولها تدريب خاص، والاستعراض الشرقي يعتبر مثل مسرحية غنائية او مسرحية استعراضية، فله حركاته وموضوعه الخاص من اول الاستعراض حتى اخره.

● فنانة الاستعراض تبذل جهدا مضاعفا اكثر من المطرب او المطربة وهذا يحتاج الى لياقة عالية فهل تمارسين رياضة معينة؟

- امارس بعض الرياضات ولكن ليس في كل الاوقات، وامارس الايروبك والسباحة ولكني لست نشيطة، واذا مارست الرياضة فانا امارسها بملل.

● متى بدأت الاستعراض؟

- انا اساسا من فرقة الدبكة ولياقتي كانت تسمح لي بان اكون راقصة وحاليا كونت مسرحا استعراضيا خاصا بي بدون فرقة او دبكة ويمكنني عمل استعراض متكامل وحدي وقد مضى علي في الاستعراض ١٤ سنة ولكني تميزت بشكل اوضح منذ خمس سنوات.

● ما هو طموحك للمستقبل؟

- اطمح بعمل استعراض خاص بي فقط باقامة حفلة خاصة لي انا وحدي من غير مطربين او اي اشخاص اخرين، واعتقد اني قادرة على ذلك. والذي يؤخر هذا الامر هو اني كلما حاولت التجديد اشعر بان الجمهور يرفض ذلك ويريدني في نمط ما وهذا يجعلني لا اجد الوقت لابحث عن الشكل المتطور لاستعراض من اجل ارضاء رغبة الجمهور، ولذا انا مضطرة للاستمرار على هذا الشكل الاستعراضي حتى اجد الفرصة المناسبة لتقديم الاحسن.

● هل تعرضت لمضايقات فنية؟ وهل تعرضت لموقف حرج؟

- لم اتعرض للمضايقات الفنية لان الفنانات الاستعراضيات الموجودات حاليا يعتبرن جديدات وانا اقدم منهن وهذا يجعلهن لا يحاولن الايقاع بي في مضايقات خاصة من قبلهن، فاسمي معروف بالساحة قبل ظهورهن، لذلك هناك احترام لان اسمي له مكانة لديهن. اما المواقف المحرجة فنادرا لم اتعرض لها وليس اكثر من وقوع العصا من يدي في احدى المرات واستطعت تجاوز الموقف ببساطة.

● ما السن المناسب للفنانة الاستعراضية لتقدم فنها وتبدع فيه؟

- بالنسبة للاستعراض ليس له عمر محدد فطالما الفنانة قادرة على العطاء فهي تؤدي عملها بجدارة، وهناك فنانات باعمار كبيرة ويؤدين الاستعراض بشكل اجمل، حتى اني ارى انه كلما كبرت الفنانة الاستعراضية تنضج اكثر وتحترف عملها اكثر ولكن الجمهور في (بعض الاحيان) ظالم ويبحث عن الاصغر ولا يبحث عن الفن بشكله الصحيح.

● من باعتقادك تتربع على قمة الرقص الاستعراضي الشرقي حاليا؟

- منذ ان تركت نجوى فؤاد تقديم استعراضها لا يوجد حاليا من تتربع على قمة الاستعراض.

● ماذا تعني لك الكلمات التالية:

- الحياة: حلوة اذا عرفنا كيف نحياها.
- المستقبل: اما باهر او مظلم ولا ندري ماذا سيكون نصيبنا!
- الليل: جميل.
- الاستعراض: حياة مميزة اعيشها لساعات في عالم اخر فهو يوقف الزمن عند لحظة معينة لتاخذ الحياة شكلا جديدا فالاستعراض هو اطلاق العنان للجسد ليغني للحرية والفرح والمرح.

● هل يمكن للاستعراض ان يعبر عن الحزن؟

- نعم يمكن، ففي الاستعراض ما يسمى بالرقص التعبيري فهو يعبر عن داخل الانسان، وبمشاركة الموسيقى التي هي العامل الاساسي ليعبر الاستعراض عن الموقف.

● صفي نفسك؟

- طيبة القلب، حساسة زيادة عن اللازم، عاطفية، كما انني من مواليد برج الحوت وهو برج الفنانين.

### فساتين السهرة للايجار

احصائية طريفة في الولايات المتحدة اشارت الى ان نسبة متزايدة من النساء يستاجرن فستان سهرة لمدة ليلة واحدة، بدلا من تحمل تكاليف شراء فستان جديد. تتراوح قيمة الاستئجار بين ١٠٠ و٣٠٠ دولار في حين يصل سعر شراء فستان جديد الى الف دولار او اكثر.




● سعاد حسني
● ليلى علوي
● معالي زايد

# رسائل الفنانين ... تحمل كل ما هو طريف وغريب

## معالي زايد ... نحبك تخينة

## سعاد حسني و ٤٠ رسالة من معجب خلال شهر

## لوسي يطلبونها للزواج

## عبد الحليم يراسلونه كما لو كان حيا يرزق

### «الاسواق» ـ القاهرة

ان تكون نجما، فان ذلك يعني اعدادا هائلة من المعجبين، ولعل السينما تعتبر من اكثر الوسائل الإعلامية خلقا للنجوم، اما اكبر مدرسة في صناعة النجوم فهي هوليوود، التي استطاعت ان تخلق اساطير كثيرة، وتجعل منهم معبودين للملايين، فالمسالة مهمة جدا لتسويق الافلام السينمائية بل ان الكثير من الافلام تعتمد في نجاحها بشكل اساسي على البطل الاول.

وعلاقة النجوم بالمعجبين فيها غرائب كثيرة، لان الخط الذي يفصل بين الوهم والحقيقة خط دقيق، وكثير من النجوم قاموا بتثبيت صور ما لهم في اذهان معجبيهم، ومن هنا تبدأ العلاقة، التي تاخذ احلامها اشكالا متعددة ومنها الرسائل.

هذه الرسائل بكل ما تحويه من معقول او لا معقول، هي تعبير عن اعجاب بالنجوم، بعضها يحتوي على ترجمة لهذا الاعجاب، وبعضها يحوي مطالب بسيطة مثل ارسال صورة عليها توقيع وما شابه ذلك، الا ان بعضها يتجاوز هذه المسالة وتكون المطالب غير معقولة.

وفي السينما العربية هناك نجوم لهم جمهورهم ومعجبوهم، ونحاول الاقتراب لمعرفة الشيء اكثر عن هذا الموضوع.

### النجم الذي لا يجيب

الفنان الراحل عبد الحليم حافظ ما زالت تصل الرسائل اليه وكانه ما زال حيا يرزق، مثله في ذلك مثل «الفيس بريسلي» فما زالت الرسائل تصل وفيها عبارات مثل «الى معبودي عبد الحليم» وعبارات مماثلة، والبعض يطلب صورا او اشرطة او زيارة في بيته.

وقد كان المرحوم «عبد الحليم» يحرص على الرد على رسائل المعجبين وكان يعتبرها عنوان محبة، (وترمومتر) لشعبيته، والان جزء من رسائل «حليم» تصل الى صديق عمره «مجدي العمروسي» وهو بدوره لا يبخل على اصحابها باجابة طلباتهم.

### سعاد حسني و ٤٠ خطابا في شهر من معجب واحد

في فترة من الفترات كان يصل عدد الرسائل الى (٥) آلاف خطاب موجه الى سعاد حسني والتي تقول ان الرسائل الان اختلفت مضامينها، فهي الان تاتي من باب الإطمئنان عليها وعلى صحتها ومطالبتها بالعودة للسينما، بينما كانت مختلفة في الماضي بعضها يطلب صورة والبعض الاخر يطلب زواجا، والبعض يرسل بيانات كثيرة في محاولة لاغرائي بالقبول به، وسعاد حسني لن تنسى ذلك المعجب الذي ارسل في شهر (٤٠) خطابا.

ونفس الامر مع الفنانة (نجلاء فتحي) التي كانت تبدأ الرسائل اليها بعبارات مثل «روح قلبي» و«حبي الوحيد» و«املي في هذه الحياة» اما الان فهي تبدأ بعبارات مثل «السيدة المحترمة» والعبارات المماثلة.

### الفنانة يسرا

الفنانة «يسرا» تصلها رسائل ساخنة جدا، وهي تتعامل معها بشكل يومي، وتبدأ حياتها معها، وهي تقول ان لا شيء يسعد الفنان مثل اهتمام الجماهير به ومتابعتها لاعماله، وقد كانت غالبية الرسائل التي تصلها تحمل طلبات بالزواج، ولكن بعد زواجها تحولت هذه الرسائل الى اعجاب بشخصها.

### ليلى علوي

معظم خطابات ليلى علوي يبث اصحابها نجمتهم المفضلة هيامهم وحبهم ويصلون الى نهاية الشوط ويطلبون منها الزواج، وهي تقرأ بعض الرسائل اكثر من مرة بسبب طرافتها، كما ان بعض الرسائل تحتاج الى عناية كبيرة لتجميلها.

### نيللي

تقول الفنانة نيللي ان رسائلها تحتوي على كل شيء يمكن ان يتخيله الانسان ففيها الحب الشديد، والاحترام الكبير، ومتابعة لاعمالي، كما ان هناك رسائل كثيرة تصلني تطلب مني ان لا اتضايق بسبب ما تنشره بعض الصحف بشكل سلبي، وفي نفس الوقت فان بريدها مليء بالرسائل التي تطالبها بالزواج.

### لوسي

بريدها ساخن جدا، وهي لا تستطيع ان تقوم بالمهمة وحدها، وتطلب من يساعدها في الرد على الرسائل التي بعضها يطلبها للزواج، وبعضها يعتبرها فتاة احلامه، وعدد كبير من الرسائل يقول مرسلوها انهم يحسون بها وكانها من نفس الاسرة.

### معالي زايد.. نحبك «تخينه»

الفنانة معالي زايد لا تاتيها رسائل فقط من مصر وانما من بقية الدول العربية وخصوصا اقطار المغرب العربي، احد المعجبين الجزائريين بعث لها برسالة يقول فيها «ارجو ان لا تخيبي املي فيك» واحدى المعجبات بعثت بقصيدة تبدأ بكلمة «معالي» وتنتهي بكلمة «معالي» اما اغرب رسالة فهي من «معلم» ابن بلد بعث يقول «لقد رايت فيلما لك انزلت فيه وزنك كثيرا ولكني اريدك ان تعودي الى وزنك الكبير لانني احبك «تخينة» وحاجات زي كده».

### نور الشريف .. المعجب الذي طلب منه تزويجه بوسي

النجم نور الشريف يستمتع برسائل المعجبين ويعتبرها مشاعر صادقة ونابعة من القلب بدون دجل او مصلحة، ويعتبر تجربته في فيلم «ناجي العلي» خير مثال على ذلك عندما وقف معه المعجبون بسيل هائل من الرسائل التي تثني عليه وعلى الفيلم، في الوقت الذي كان يتعرض فيه الى حملة تشويه ضارية.

وهو يقول ان نوعية الرسائل قد تغيرت بالنسبة له وذلك حسب المراحل ونوعية الافلام التي يمثلها، فان الطابع الغالب عليها هو الهدوء والثقافة وهذا وتعتبر الرسائل التي تصله مضاعفة العدد بسبب ما يصل الى زوجته «بوسي» من اجل موافقتها على الزواج منه.

هذه نماذج من رسائل متبادلة بين نجوم ومعجبين، نمط من العلاقات فرضته السينما وسعت اليه بقوة التسويق انتاجها.

### دعـابة مكلفـة

الزمت شرطة مدينة سياتل الاميركية فتاة عمرها ١٤ عاما بدفع مبلغ ٧٥٠ دولارا كغرامة لقيامها بكتابة رسالة تهديد بقتل لاعب بيسبول مشهور، وارسالها عبر احدى شبكات خدمات الكومبيوتر كنوع من الدعابة وقالت الشرطة ان الغرامة المفروضة على الفتاة تمثل تكاليف زيادة الحراسة المشددة على كال ريبكن لاعب فريق بالتيمور اوريولز الاميركي في البيسبول المهدد بالقتل.





# حظك هذا الاسبوع

* برج الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠

وضعك المهني جيد لا تزعزعي ثقتك بنفسك فالمشاكل التي تعانين منها سوف تجدين لها حلا مناسبا، مبادرة حسنة من الحبيب لم تكوني تتوقعيها ستجعلك في سعادة تامة، لا تهملي اصدقاءك.

* برج الثور ٤/٢١ - ٥/٢١

لا تضعي اموالك كلها في مشاريع قد تلاقي الفشل، راجعي حساباتك جيدا وادرسي الموضوع بدقة لكي لا تصلي الى الافلاس، الحبيب حساس جدا هذه الفترة فمن الافضل الابتعاد عن التوترات في علاقتك.

* برج الجوزاء ٥/٢٢ - ٦/٢١

سوف تحققي هدفا في عملك بنجاح كبير وسيكون محطة مهمة في تاريخ حياتك المهنية، حذار من اللعب بعواطف الاخرين وعليك التمييز بين العلاقات الجدية والمغامرات، لقاءات اجتماعية مميزة.

* برج السرطان ٦/٢٢ - ٧/٢٣

امامك فرصة لا تعوض لقبول عرض عمل في الخارج قد يمكنك من تحسين وضعك المادي، حافظي على علاقتك بمن تحبين ولا تتاثري كثيرا بالشائعات التي تطلق، مفاجاة سارة تنتظرك.

* برج الأسد ٧/٢٤ - ٨/٢٣

زميل في العمل قد يحتاج الى المساعدة لا تترددي في تقديمها له بعيدا عن روح المنافسة، مواقفك العاطفية متقلبة حاولي اعادة النظر في علاقتك مع الحبيب، ابتعدي هذه الفترة عن كل ما يثير اعصابك.

* برج العذراء ٨/٢٤ - ٩/٢٣

اعمالك مغرية ماديا لكنها مشبوهة لا تقبليها لانها ستؤثر على سمعتك وعلى مستقبل حياتك المهنية. اسبوع حافل باللقاءات العاطفية والاجواء الحميمة استفيدي من هذه الامور بعيدا عن المتاعب اليومية.

* برج الميزان ٩/٢٤ - ١٠/٢٣

المواضيع التي طرحتيها ستلاقي التشجيع والترحيب من اصحاب القرار وسيتم تنفيذها خلال فترة قصيرة، تغيرات جذرية في حياتك العاطفية وهناك امور ستحدث لم تكن في الحسبان.

* برج العقرب ١٠/٢٤ - ١١/٢٢

ابتعدي عن المناقشات العنيفة في عملك وكوني لبقة وحاولي اخذ فترة قصيرة من الراحة لاستعادة هدوئك، صديق مخلص ينقذك في اللحظة الاخيرة لانك كنت ستواجهين المتاعب بسبب مغامرة عاطفية.

* برج القوس ١١/٢٣ - ١٢/٢١

نجاحك المهني مستمر وسترين نفسك بعد فترة قصيرة في مركز مرموق يخولك اخذ القرارات المهمة. حياتك لا تخلو من بعض المشاكل بسبب شكوكك المستمرة وكثرة اوهامك. اخبار سارة في طريقها اليك.

برج الجدي ١٢/٢٢ - ١/٢٠

ابحثي عن اشخاص تثقين بهم ويكونون قادرين على تقديم المساعدة لانك ستضطرين الى دفع مشاريعك الى الامام بسبب تحسن اوضاعك المادية، علاقة عاطفية جديدة من الممكن ان تكون ناجحة اذا تم تفادي اخطاء الماضي.

* برج الدلو ١/٢١ - ٢/١٩

بعض التطورات قد تجبرك على اعادة النظر في حياتك المهنية وتجعلك تضعين برنامجا جديدا لسير الاعمال، انت في صدد قطع علاقة عاطفية لا تتسرعي وحاولي استشارة اصدقائك المخلصين.

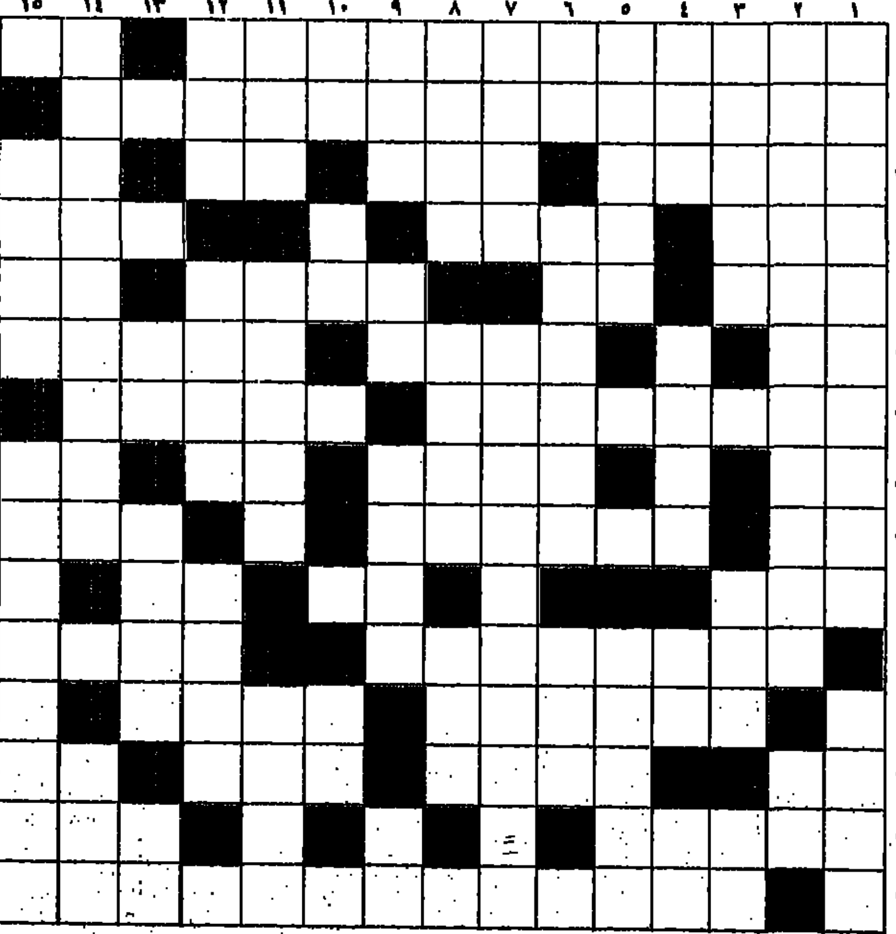
* برج الحوت ٢/٢٠ - ٣/٢٠

افكارك ومقترحاتك جيدة لكن عليك التحقق منها جيدا كي لا تقعي في مواقف قد تحرجك، انباء القلب سارة وهناك اكثر من مفاجاة على هذا الصعيد، لقاءات اجتماعية قد تزعجك فلا داعي لحضورها.

### الزوج ١١٥ عاما والزوجة ٤٨ عاما

في سوريا تزوج حسن سلطان (١١٥) عاما وهو مواطن سوري يعيش في مدينة حلب، من فتاة سورية تبلغ من العمر ٤٨ عاما لم يسبق لها الزواج.. والطريف ان العريس اكد للمهنئين بانه ينوي الانجاب.

## الكلمات المتقاطعة



**افقيا:**

١ـ وزير خارجية أميركي ـ سنم ٢ـ رسام ايطالي قديم ٣ـ حمامة برية ـ مصيبة ـ ثغر ـ متشابهان ٤ـ يوم بالاجنبية ـ رقيق ـ غطاء العين معكوسة ٥ـ فردوس ـ ضد حلو ـ اغادر ـ انتهى ٦ـ ضمير متصل ـ لجان ـ فلاة ٧ـ موسيقي مصري ـ فنانة مصرية ٨ـ ندى معكوسة ـ متشابهة ـ ذهب عقله معكوسة ـ عملة اسيوية ٩ـ حرف عطف ـ تحبين بشدة ـ ضمير منفصل ١٠ـ يكتب معكوسة ـ حزن ـ اداة نصب ١١ـ ممثل مصري ـ حب كثير ١٢ـ متتابع ـ احلف ١٣ـ التالف ـ بحار ـ وجد ـ سنور ١٤ـ كوخ من اوراق الشجر ـ ولد الماعز ١٥ـ ممثل مصري معكوسة.

**عموديا :**

١ـ وزير لبناني ـ جالس ٢ـ ممثلة مصرية ـ هرب ـ ٣ـ قصة ـ نهار وليل ـ لباس ٤ـ نشي ـ ممثلة عربية ـ شبكة بالاجنبية ـ حرف عطف ٥ـ جدها في اتبعكم ـ اداة حلاقة معكوسة ٦ـ متشابهان ـ اوعية ضخمة للسوائل ـ ازار للكتف ـ ٧ـ ضد الي ـ مطرب لبنان ٨ـ بلد أوروبي متشابهة ـ ثمر النخل ٩ـ ترشد ـ ناصية ـ يتم ـ عظم ونزه ١٠ـ نعم بالاجنبية ـ مقياس ارضي ـ عائلة ١١ـ متشابهة ـ اغنية لفريد الأطرش ـ متشابهة ١٢ـ غني ـ مدينة بلجيكية ـ فنانة مصرية ـ ١٣ـ ثلثا ودت ـ الاسف ـ سحب ١٤ـ ممثلة مصرية ـ مطربة لبنانية ١٥ـ القيا الحجارة ـ عليه ـ ممثلة مصرية ـ راحلة ـ ج.ع.

### رواد الفضاء

